



A S R Y
AMICALE SPORTIVE DES RETRAITES YONNAIS
Dates des reprises des activités pour la saison 2018/2019



Liste des activités animées et gérées par des bénévoles

ACTIVITES	JOURS HORAIRES	REPRISE	LIEU	RESPONSABLES
Activité dansée	Mardi 9h30 et 10h45 Mardi 14h15 et 15h30 Mercredi 9h30, 10h45 et 14h15 Mardi 11h	Les 18 et 19 septembre Le 18 septembre	Maison de Quartier du Bourg MQ Pont Morineau	Nicole Lamazerolles 02 51 07 87 78 Martine Le Guyader 02 51 05 35 63
Activité dansée cool	Lundi 14h 30	Le 17 septembre	Maison de Quartier du Val d'Ornay	Nicole Lamazerolles 02 51 07 87 78 François Giraudeau 06 99 84 82 40
Cyclotourisme VTC	Jeudi à 13h15 Mardi 13h45	Jeudi 20 septembre Mardi 18 septembre	M Q du Bourg Place des Genêts La Généraudière	Martine Gauthier 0251473851
Vélo piste	Mardi à 13h45	Mardi 18 septembre	Les Terres Noires	Annie Rouet 0984043857
Escalade	Jeudi de 11h45 à 13h30	Jeudi 20 septembre Pour les nouveaux	Mur d'escalade Salle Rivoli	Alain Cabel 0251374391
Jogging et Marche Rapide	Mardi et Vendredi à 9h30	Mardi 18 septembre Pour les nouveaux	Les Terres Noires Parking mini golf	Yvon Petitfils 0251376606
Marche Aquatique Côtière	Le Lundi Horaires variables en fonction des marées	17 septembre pour les anciens adhérents 24 septembre pour les nouveaux inscrits	Brétignolles/Mer	Sylvie Avide 0251317387
Marche Nordique	Lundi de 9h30 à 11h Jeudi de 9h30 à 11h Mardi de 9h30 à 11h Pour les nouveaux uniquement	Lundi 17 septembre Jeudi 20 septembre pour les anciens adhérents mardi 2 octobre pour les nouveaux inscrits	Beaupuy Mouilleron le captif	Jean Claude Pons 0689050694
Marche Promenade	Vendredi à 14h	Vendredi 21 Septembre	Parking du cimetière du Bourg	Patrick Daviaud 0251373071
Pétanque	lundi de 14h à 17h Jeudi de 14h à 17h Mardi 14h à 17h (nouveaux)	Lundi 17 septembre Jeudi 20 septembre Mardi 25 septembre	Le boulodrome Rivoli	Didier Dugast 0251401220
Randonnée	Vendredi à 13h45	Vendredi 21 Septembre	Voir programme sur le site	Jean Marie Bidaud 0635904453
S M S Séances Multiactivités Seniors	Mercredi 1ère séance 9h 2ème séance 10h30	Mercredi 19 septembre	Salle omnisports Boulevard Sully	Yves Prézeau 0251362565
Self Défense	Lundi de 12h à 13h15	Lundi 24 septembre	Nouveau dojo Imp Joseph Guillemot	Alain et Françoise Vignault 0251361174
Swin Golf	Vendredi de 9h45 à 11h45	Vendredi 21 septembre Pour les nouveaux	La Vallée Verte	Gaby Peraudeau 0251445483
Tennis Rebond	Lundi et Jeudi de 14h30 à 15h30	Lundi 17 septembre Pour les nouveaux	Les Terres Noires	Danièle Belmont 0251626536
Balles demi-dures	Vendredi à 14h30			
Tennis de table	Lundi de 8h à 10h Jeudi de 8h à 10h	Lundi 17 septembre Pour les nouveaux	Les Terres Noires	Noël Gagnon 0251050024

Liste des activités assurées par des professionnels et gérées par des bénévoles

ACTIVITES	JOURS HORAIRES	REPRISE	LIEU	RESPONSABLES
Aquagym Aquabike Bodybalance Musculation Vélo en salle R P M	Pas d'interruption pour les anciens adhérents A réception de la licence pour les nouveaux		Roche Fitness 10 rue R. Bothereau La Roche sur Yon 0251369696	Sylvie Avide 0630933549 Danielle Crépeau 0615594511
Activité Gymnique Douce	Lundi 10h45 Mardi 15h15	17 septembre 18 septembre	MQ du Bourg MQ du Bourg	Viviane Regnault 0670766344
Maintien en forme	Lundi 9h30 Mardi 12h et 14h Jeudi 9h45 et 11h Vendredi 9h15	17 septembre 18 septembre 20 septembre 21 septembre	MQ du Bourg MQ du Bourg MQ du Bourg MQ de la Liberté	
Gym Pilate	Lundi 14h30 Jeudi 14h Vendredi 10h20 et 11h30	17 septembre 20 septembre 21 septembre	MQ Vallée Verte MQ Val d'Ornay MQ de la Liberté	
Sophrologie Durée 1h	Mercredi 14h30 Jeudi 15h30 et 16h40	Mercredi 19 et jeudi 20 septembre	Maison de Quartier du Val d'Ornay	Yveline Gagnon 0251050024
Yoga	Lundi 15h45 confirmés Lundi 17h10 débutants Mercredi 13h confirmés	Lundi 17 septembre Mercredi 19 septembre	Maison de Quartier du Bourg Maison de Quartier du Val d'Ornay	Nicole Chabot 0683882992
Remise en forme à Curves	Du lundi au vendredi De 10h30 à 11h30	17 septembre	Rue Guillaume de Machaut	Viviane Regnault 0670766344

Liste des activités culturelles et ludiques animées et gérées par des bénévoles

Atelier chant	Mardi 16h30 Jeudi 16h30	Mardi 18 septembre Jeudi 20 septembre	Maison de Quartier du Pont Morineau EHPAD TAPON	Bernard Jouffrit 0251374258
Atelier Echanges de Savoir Faire	Jeudi de 14h à 17h	Jeudi 20 septembre	Maison de Quartier de la Vallée Verte	Nicole Cantin 0634634415
Atelier Remue Méninges Durée 1h	Lundi Mardi et Vendredi 9h30 et 10h45 Jeudi 9h30	Lundi 17 septembre Mardi 18 vendredi 21 Jeudi 20 septembre	Maison de Quartier du Bourg M Q Val d'Ornay	Anne Bettembourg 0670089916
Atelier "Autour du Livre"	Mercredi de 14h à 16h 1 fois par quinzaine	Mercredi 3 octobre	Maison de Quartier du Val d'Ornay	Monique Gavois 0251448559
Jeux de Société	Vendredi de 14h à 16h	Vendredi 5 octobre	Maison de Quartier du Val d'Ornay	André Brochard 0251052631
Activité Loisirs	Voyages, sorties culturelles, soirées bowling, Les contacts : Danielle Crépeau 0615594511 Yveline Gagnon 0251050024 Janine Boudaud 0618627717			