

**ASRY****AMICALE SPORTIVE DES RETRAITES YONNAIS****61 chemin de la giraudière/MQ du Bours s/la Roche 85000 la Roche/Yon****Saison 2022/2023****Liste des activités animées par des bénévoles avec les coordonnées des responsables**

ACTIVITES	JOURS HORAIRES	REPRISE	LIEU	RESPONSABLES
Activités dansées 8 cours	Mardi 9h30 et 10h45 Mardi 14h et 15h15 Mercredi 9h30 et 10h45 Mercredi 14h15 Mardi 11h	Mardi 13 septembre	Maison de Quartier du Bourg MQ Pont Morineau	Nicole Lamazerolles 06 43 54 02 38
Activité dansée cool	Lundi 14h 30	Lundi 12 septembre	Maison de Quartier du Val d'Ornay	Nicole Lamazerolles 06 43 54 02 38
Activités cyclistes VTC Cyclotourisme	Mardi 13h30 Jeudi à 13h15	Mardi 13 septembre Jeudi 15 septembre	Voir programme sur le site ASRY	Gerard Cochelin 06 85 51 00 83
Escalade	Lundi de 11h45 à 13h30 Jeudi de 11h45 à 13h30	Lundi 5 septembre Le 12 septembre pour les nouveaux	Mur d'escalade Salle Rivoli	Alain Cabel 02 51 37 43 91
Jogging et Marche Rapide	Mardi et Vendredi à 9h30	Mi-septembre	Les Terres Noires Parking mini-golf	Joël Harrouet 06 11 28 46 31
Marche Aquatique Côtière	Le Lundi et quelques jeudis Horaires variables en fonction des marées	Lundi 12 septembre	Brétignolles/Mer Plage de la parée	Georges Delmasse 06 13 14 52 84
Marche Nordique	Lundi de 9h30 à 11h Jeudi de 9h30 à 11h Mardi de 9h30 à 11h (Pour les nouveaux) Mercredi de 9h à 11h30 (Marcheurs aguerris)	Lundi 19 septembre Mardi 20 septembre pour les nouveaux	Voir programme sur le site ASRY	Guy Maudet 07 78 47 03 84
Marche Promenade	Vendredi à 14h	Vendredi 16 septembre	Parking des terres noires	Roger Piveteau 06 89 43 78 49
Pétanque	Mardi de 14h à 17h Jeudi de 14h à 17h Vendredi (nouveaux)	Mi- septembre	Le boulodrome Rivoli	Michel Le Guyader 06 19 19 24 89
Randonnée	Vendredi à 13h45	Vendredi 16 septembre	Voir programme sur le site ASRY	Laurent Mallard 06 72 20 76 58
S M S Séances Multi activités Seniors	Mercredi 1ère séance 9h 2ème séance 10h30	Mercredi 21 septembre	Salle omnisports Boulevard Sully	Jeannette Boutholeau 06 35 97 39 82
Self Défense	Lundi de 11h 45 à 13h15	Lundi 19 septembre	Dojo Imp. Joseph Guillemot	Dominique Cabel 06 11 21 15 79
Swin Golf	Mardi 14h à h16h Vendredi 9h30à 11h45	Vendredi 2 septembre Le 9 septembre pour les nouveaux	La Vallée Verte	Bernard Guillet 06 07 50 18 90 Francis Dusuel 06 28 75 28 86
Tennis Rebond Balles demi-dures	Lundi et Jeudi 14h00 à 15h30 Vendredi à 14h00	Lundi 12 septembre Vendredi 16 septembre	Les Terres Noires	Danièle Belmont 02 51 62 65 36
Tennis de table	Lundi de 8h à 10h Jeudi de 8h à 10h	Lundi 5 septembre	Salle spécialisée Les Terres Noires	Jean Marcel Pallardy 06 88 98 50 36

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

ACTIVITES	JOURS HORAIRES	REPRISE	LIEU	RESPONSABLES
Aquagym/Aquabike Yoga/ Zumba Bodybalance Muscultation Vélo en salle R P M Aqua Sport Santé	Pas d'interruption pour les adhérents ASRY A réception de la licence pour les nouveaux adhérents		La Roche Fitness 10 rue R. Bothereau La Roche sur Yon 02 51 36 96 96 larochefitness.com	Sylvie Avide 06 30 93 35 49 Danielle Crépeau 06 15 59 45 11
Activités Gymniques		Lundi 19 septembre		
Gym Douce 3 cours	Lundi 10h45 Lundi 15h05 Mardi 15h15		MQ du Bourg MQ Vallée Verte MQ du Bourg	Viviane Regnault 06 70 76 63 44
Gym active 5 cours	Lundi 9h30 Mardi 14h Jeudi 9h30 et 10h45 Vendredi 9h10		MQ du Bourg MQ du Bourg MQ du Bourg MQ de la Liberté	
Pilates 5 cours	Lundi 14h Lundi 16h10 : débutants Jeudi 14h 15 Vendredi 10h20 et 11h30		MQ Vallée Verte MQ Vallée Verte MQ Val d'Ornay MQ de la Liberté	
Sophrologie Durée 1h 2 cours	Mercredi 14h30 Jeudi 15h30	Mercredi 14 septembre	Maison de Quartier du Val d'Ornay	Yveline Gagnon 06 27 13 21 07
Yoga 3 cours	Lundi 15h45 Lundi 17h10 Mercredi 13h	Lundi 12 septembre	Maison de Quartier du Bourg Maison de Quartier du Val d'Ornay	Edith Friconneau 06 70 35 69 21

Liste des activités culturelles et ludiques animées par des bénévoles

	JOURS HORAIRES	REPRISE	LIEU	RESPONSABLES
Atelier chant	Mardi 16h30	Mi- septembre	Maison de Quartier du Pont Morineau	Bernard Jouffrit 02 51 37 42 58
Atelier Echanges de Savoir Faire	Jeudi de 14h à 17h	Mi- septembre	Maison de Quartier de la Vallée Verte	Jeanine Roblin 06 10 20 02 48
Atelier Remue- Méninges 7 cours	Lundi Mardi et Jeudi 9h30 et 10h45 Jeudi 9h30	Mi- septembre	Maison de Quartier du Bourg M Q Val d'Ornay	Anne Bettembourg 06 70 08 99 16
Atelier "Autour du Livre" 2 groupes	Mercredi de 14h à 16h 1 fois par quinzaine Pour chaque groupe	G1 : 14 septembre G2 : 21 septembre	Maison de Quartier du Val d'Ornay	Monique Gavois 02 51 44 85 59
Atelier Jeux de Société et Echecs	Vendredi de 14h à 16h30	Le 30 septembre	Maison de Quartier du Val d'Ornay	Dominique Bigaud 06 85 75 53 61
Activités Loisirs	Voyages, sorties culturelles, soirées bowling et autres, Les contacts : - Danielle Crépeau 06 15 59 45 11 - Yveline Gagnon 02 51 05 00 24			