

Loisirs sportifs



Sorties, séjours, rassemblements à caractère sportif organisés par l'association, le Comité Départemental ou la Fédération.

L'association :

Sorties organisées à la demande des adhérents,
Participation active à des manifestations
D'intérêt local et formation des secouristes.

Le Comité Départemental :

Formation des animateurs, journées départementales, rencontres inter comités, stages de formation, stages à thèmes, séjours de ski', raquettes à neige, montagne,.

La fédération :

Formation des animateurs sportifs,
Formation administrative des élus.
Séjours sportifs.(Informations dans la revue fédérale)

Eviter l'isolement en favorisant les rencontres
Avec des pratiquants aussi bien du même âge qu'avec d'autres dans le cadre de l'inter – génération

Favoriser le maintien en forme des personnes dites âgées en évitant ou retardant la dépendance, en favorisant pour chacun une retraite active.

Répondre en permanence aux attentes des retraités, en matière de pratique d'activités physiques et sportives notamment en diversifiant les disciplines et leurs niveaux de pratique.

Favoriser le passage souvent traumatisant de la vie professionnelle « active » à la retraite « utile » pour soi-même et pour son environnement.

La santé, on peut la conserver par la pratique régulière d'activités physiques bien choisies. Mieux dans son corps, le retraité sera aussi mieux dans sa tête.

Un visa Pour la santé



ADHESION

A

**L'Association de la
RETRAITE- SPORTIVE
D'YTRAC**

Mairie

4 Avenue de la République

15130 YTRAC



Agréée Jeunesse et Sport

Nos Activités

Pour la saison 2016-2017



Fédération Française Retraite Sportive



Bulletin d'adhésion

Nom :
Prénom :
Né(e) le : à
Adresse :
.....
C.P. : Ville :
Tel :
E-mail :
(pour toute information du Club et du Coders)

Cotisation de base obligatoire : **40€**

Activités non payantes

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Activité dansée | <input type="checkbox"/> Pétanque |
| <input type="checkbox"/> Randonnées | <input type="checkbox"/> Tir à l'arc |
| <input type="checkbox"/> Cyclo | <input type="checkbox"/> Sarbacane |
| <input type="checkbox"/> Marche nordique | <input type="checkbox"/> Ski alpin |
| <input type="checkbox"/> Gym de Plein Air | <input type="checkbox"/> Swin golf |

Activités payantes

- | | |
|---|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Gymnastique | <input type="checkbox"/> Yoga |
| <input type="checkbox"/> Aquagym Lundi 9h à 9 h45 | <input type="checkbox"/> |
- (1séance par Mardi 9h à 9h45 9h45 à 10h30
Adhérent) Jeudi 9h à 9h45 9h45 à 10h30

**Au choix : 1 activité : 28€, 2 activités : 50€
ou 3 activités : 66 €**

- Bowling **2.50€** la partie (à régler sur place)

Total 40 € + =€

**Merci de joindre un chèque à l'ordre de la
Retraite Sportive d'Ytrac du montant total
accompagné d' un certificat médical validant les
activités choisies avant le 31-08.2016**

**A adresser à :
Marcelle JALABERT 6, impasse Valmy
15130 -YTRAC**

**La retraite sportive d'YTRAC a un site internet
Acceptez-vous d'apparaître sur des photos ou
des vidéos ? OUI NON**

Les activités proposées

Activités dansées :

A partir du 06 Septembre 2016, au dojo d'Ytrac
tous les mardis danse collective de 14h à 16h.
Tous les jeudis, au foyer, Country de 14h à 16h.
Rens : Lucette Lavergne 04-71-47-76-46

Tir à l'arc :

A partir du 05 Septembre 2016,
tous les lundis de 9h à 10h30 au Foyer d'Ytrac
Sarbacane :
de 10h30 à 11h30
Rens : Marie.Noelle Cervello 04-71-47-73-89

Cyclo :

A partir du 05 Septembre 2016
tous les lundis à 13h30
Rens : Daniel Gauzins :06-66-15-51-32

Swin golf :

A partir du 07 Septembre 2016
tous les mercredis matin de 10h à 11h30
au terrain de foot du Bex d'Ytrac
Rens : Bernard Cantuel 04-71-62-84-35
Marie claire Méral 06-79-61-94-33

Gym de Plein Air :

A partir du 05 Sept. 2016, tous les lundis de
10h30 à 11h30, au terrain de foot d'Ytrac
Rens : Michèle Mazars 04-71-62-82-41
Marie Claire Méral 06-79-61-94-33

Bowling : tous les vendredis à 10h au Bowling
d'Ytrac Rens : E.Maniaval 04-71-47-73-94

**Si nécessité, vous avez la possibilité de joindre
la Présidente :
Michèle MAZARS tél 04-71-62-82-41
mazars.micheleraymond@wanadoo.fr**

Site CODERS :www.coders15.fr

Randonnées :

A partir du 09 Septembre 2016,
tous les Vendredis après midi
Rando et petite balade (voir planning).
Rens : Odette Villaudière 09-62-21-07-05

Gymnastique :

A partir du 08 Septembre 2016
tous les jeudis de 10 h à 11 h au Foyer d'Ytrac
Rens : Michèle Mazars 04-71-62-82-41

Yoga :

A partir du 22 Septembre 2016
tous les jeudis de 14h15 à 15h45 au Dojo à Ytrac
Rens : Geneviève Andrieux 04-71-62-85-60

Aquagym :

A partir du 03 Octobre 2016 (à confirmer)
Rens : Marcelle Jalabert 04-71-62-84-93
Pour l'accès au centre, se procurer une carte
horaire auprès de la CABA

Pétanque :

A partir du 8 Septembre 2016 au Boulodrome
D'Ytrac tous les Mardis et Jeudis à 13h45
Rens : Pierre Bonnet 04-71-48-79-97
Jean Emile Gallier 04-71-64-09-74

Ski Alpin :

A définir avec AURILLAC
Rens : Michèle Mazars 04-71-62-82-41

Marche Nordique :

A partir du 05 Septembre 2016
tous les Lundis et mercredis à 13h30
(voir planning pour le lieu)
Rens : Thérèse Bédellis 04-71-63-48-23
Monique Carcanague 04-71-64-80-63

**Tous les adhérents d'Ytrac 2016/2017 sont
prioritaires pour les
activités payantes jusqu'à l'AG du 23-09-
2016**