



Fédération Française de la Retraite Sportive  
Comité Départemental du CANTAL

**AYRENS' TONIC**  
Mairie d'AYRENS 15250

## **SAISON 2018/2019 : LISTE DES ACTIVITES**

Cinq activités vous seront proposées : activité dansée, tir à l'arc, gymnastique, randonnée et aquagym.

### **ACTIVITE DANSEE : à partir du 10 septembre**

**Le lundi de 14H à 15H30** à la salle du Meyrou à Teissières de Cornet

**Le vendredi de 17H 30 à 19H** à la salle polyvalente d'AYRENS

Animatrices : Colette BADUEL et Ginette COMBES

### **TIR A L'ARC : à partir du 11 septembre**

**Le mardi de 9H à 10H 15** à la salle polyvalente d'Ayrens

Animateur : Georges COMBES

### **GYMNASTIQUE à partir du 12 septembre**

**Le mercredi de 18H à 19H**

**Le vendredi de 10H 30 à 11H30** à la salle polyvalente d'AYRENS

Animatrice : Ginette COMBES

### **RANDONNEE tous les 15 jours le mardi après-midi à partir du 11 septembre**

Départ d'Ayrens à 13H 30

Animateurs : Georges COMBES et Annette CAPSENROUX

**Ces quatre activités (danse, tir à l'arc, gymnastique, randonnée) sont encadrées par des animateurs bénévoles. Il n'y a donc pas de cotisations.**

### **AQUAGYM:**

**Le lundi de 10H30 à 11H15**

**Le mercredi de 9H à 9H45**

Cette activité qui se déroule au centre aquatique d'Aurillac est encadrée par un maître nageur.

Cotisation : 28€ par an pour une séance hebdomadaire ( 56€ pour 2 séances.) A cela s'ajoutera le prix de l'entrée à la piscine.

**IMPORTANT : pour toutes les activités pratiquées, chaque adhérent devra être en possession de sa licence.**