

Les activités proposées

Activités dansées :

A partir du 11 Septembre 2018 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 10 Septembre 2018,
tous les lundis de 9h à 10h30 au Foyer d'Ytrac
Rens : Marie Noëlle Cervello 04-71-47-73-89

Sarbacane :

A partir du 10 septembre 2018, tous les lundis de 10h30 à 11h30 au foyer d'Ytrac
Rens : Marie Noëlle Cervello 04-71-47-73-89

Cyclo :

A partir du 10 Septembre 2018
tous les lundis à 13h30
Rens : Daniel Gauzins : 06-66-15-51-32

Swin golf :

A partir du 11 Septembre 2018
tous les mardis matin de 10h à 11h30
au terrain de foot du Bex d'Ytrac
Rens : Marie Claire Méral 06-79-61-94-33

Gym de Plein Air :

A partir du 10 Sept. 2018 tous les lundis de 10h30 à 11h30, au terrain de foot d'Ytrac
Rens : Marie Claire Méral 06-79-61-94-33

Bowling :

A partir du 14 Septembre 2018,
Tous les vendredis à 10h au Bowling d'Ytrac
Rens : Evelyne Maniaval 04-71-47-73-94

Randonnées :

A partir du 7 Septembre 2018,
tous les Vendredis après midi
randon et petite balade (voir le planning) .
Rens : Odette Villaudière 09-62-21-07-05

Gymnastique :

A partir du 12 Septembre 2018
tous les mercredis de 10 h à 11 h au Foyer d'Ytrac
Rens : Michèle Mazars 04-71-62-82-41

Yoga :

A partir du 27 Septembre 2018
tous les jeudis de 14h15 à 15h45 au Dojo à Ytrac
Rens : Geneviève Andrieux 06-28-79-58-22

Aquagym :

Date de début des cours : Lundi 3/09/18
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 11 Septembre 2018 au Boulodrome d'Ytrac tous les Mardis et Jeudis
Début des parties : 13h45 précises.
Rens : Marie-Noëlle Cervello 04-71-47-73-89

Ski Alpin :

Rens : Michèle Mazars 04-71-62-82-41

Ski de Fond :

Rens : Marie Odile Barriac 06-16-27-24-74

Marche Nordique :

A partir du 10 Septembre 2018
tous les Lundis et mercredis à 13h30
(voir planning pour le lieu)
Rens : Monique Carcanague 06-07-57-67-06

BULLETIN D'ADHESION

Nom :
Prénom :
Né(e) le :
Adresse :
C.P. : Ville :
Tel :
E-mail : (Très lisible)

Cotation 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"/> Ski de Fond |
| <input type="checkbox"/> Swin golf | |
| <input type="checkbox"/> Bowling 2.50€ la partie (à régler sur place) | |

Activités payantes

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

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

Total : 40 € + =€

Merci de joindre un chèque à l'ordre de la
Retraite Sportive d'Ytrac du montant total
avant le 31-08.2018. A adresser à :
Evelyne MANIAVAL 16, Rue des pêcheurs
15130 Sansac de Marmiesse

Les Objectifs :

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.

Pour tous renseignements complémentaires : vous pouvez joindre la présidente :

Michèle MAZARS

06 88 36 83 67

mazars.michele@wanadoo.fr

Pour atteindre ces objectifs :

La fédération (FFRS):

Elle donne les orientations générales.

Le Comité régional : (CORERS)

Il est le relais de la FFRS pour la nouvelle région AURA. Il est l'interlocuteur direct du CODERS. Il gère la formation des animateurs.

Le Comité Départemental :

Le CODERS est le lien entre l'association, le CORERS et la fédération, ainsi qu'entre les 11 clubs du Cantal.

Il participe à la formation des animateurs, organise une journée départementale, ...

L'association :

Elle organise les activités sportives, des sorties, des rencontres interclubs, des séjours... Elle participe à des manifestations d'intérêt local ou national, dans un souci constant de bien-être et de convivialité.

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 2018-2019



Fédération Française Retraite Sportive

