

ACTIVITES HEBDOMADAIRES

RANDONNÉES :

3h de marche le lundi après-midi suivant le planning figurant au dos de cette fiche.

Animateurs : *Ivette et Tintin DAULHAC, Jean-Pierre LACOSTE, Daniel LAMASSE et Marie-Paule MAFFRE*

GYMNASTIQUE :

Le Rouget : Mardi de 8h45 à 9h45

Calvinet : Mardi de 10h45 à 11h45

participation : 45€ par an (30 séances minimum)

Animatrice : *Patricia SOULIÉ*

YOGA au Rouget :

Mardi de 14h15 à 15h45

participation : 40€ par an (30 séances minimum)

Animatrice : *Anne-Marie IZOULÉ*

AQUAGYM : piscine de la Châtaigneraie de Maurs :

Samedi matin de 9h30 à 10h30

participation : 80€ par an (30 séances minimum)

Animatrice : *Karine BERGONIE*

ACTIVITÉS DANSÉES :

Le Rouget : vendredi de 14h30 à 16h, country de 16h à 17h

Saint-Constant : mercredi de 14h45 à 16h30

Animatrices : *Viviane BAILLARD, Colette LACOMBE, Marie-Paule MAFFRE, Huguette RAGAIN et Pierrette VERDIER*

TIR À L'ARC et SARBACANE au Rouget :

Mardi de 10h à 11h

Mercredi de 9h30 à 11h (perfectionnement)

Animateurs : *Guy BAILLARD et Gérard RIVES*

Comme de coutume, nos activités (sauf la randonnée) seront interrompues pendant les vacances scolaires du 1er au 16 mars 2014.

MOMENTS DE CONVIVIALITÉ

Galettes des Rois :

* Au Rouget le 10 janvier 2014

* A Calvinet le 14 janvier 2014

* A Saint Constant le 15 janvier 2014

27 Janvier 2014 : Journée Interclub des

Adhérents à la salle polyvalente de Laroquebrou

* rando de 8km le matin (parcours facile)

* repas festif (réservation obligatoire avant le 20 janvier 2014) voir fiche jointe

* activité dansée

Ouvert aux adhérents et accompagnants

10 Février 2014 : Repas des randonneurs

* 9h30, rando à St Saury (départ parking du cimetière)

* 12h30, repas « Chez Georgette » (tête de veau)

Réservation pour le 3 février (limité à 40 personnes) + **de précisions en janvier**

16 au 24 Mars 2014 : Séjour de remise en forme avec thalasso

Prix : 674 ou 684 euros (selon l'établissement)

Accompagnant : 250 euros

Contacts : J.Gazal au 04.71.46.11.29

I.Daulhac au 04.71.49.92.50

N.Grives au 04.71.64.78.97

A noter sur vos agendas : la date de l'Assemblée Générale est avancée au 17 juin 2014 en raison de la célébration des 20 ans du club le 9 septembre 2014

(vous aurez + de précisions sur la nature des festivités organisées dans un prochain bulletin)