



<p><u>Bowling</u></p>	<p><i>Cette activité permet le jeu en équipe</i></p> <p>Responsables : Saphir ASGARALY</p> <p>Jour : Mardi 14h00 - 16h30 Lieu : Bowling de La Rochelle</p> <p>Licence 2F-Open avec certificat médical 2022 ou attestation</p> <p>Activité nécessitant une participation financière.</p>	<p><u>Danses de salon et danses en ligne</u></p>	<p><i>Se divertir en musique et apporter un brin de positif à notre état de santé (exercices physiques variés, mémoire, coordination, confiance en soi, ..., convivialité).</i></p> <p>Responsable : Jacqueline JUGELE Jour : Mercredi 10h15 - 11h45 Lieu : Salle municipale du vélodrome La Rochelle</p> <p>Licence 2F-Open avec certificat médical 2022 ou attestation</p>
<p><u>Gym Réveil corporel</u></p>	<p><i>Renforcement musculaire, nerveux et osseux pour améliorer la posture, l'équilibre, la vivacité, la souplesse et le schéma corporel. Respiration contrôlée sans gros efforts cardio-vasculaires. Travail individuel surtout assis et couché.</i></p> <p>Responsable : Jean CHAIGNEAU Jour : Mardi 9h30 - 10h30 Lieu : Salle polyvalente de Saint-Eloi Licence 2F-Open avec certificat médical 2022 ou attestation</p>	<p><u>Gym-balles</u></p>	<p><i>Avec ballons variés, balles dures et molles (ping-pong). Renforcement de la coordination et de la réactivité avec la convivialité. Seul ou à plusieurs, sans compétition mais avec entraînements mutuels.</i></p> <p>Responsables : Elisabeth PLEY Jean CHAIGNEAU Jour : Mardi 10h30 - 11h30 Lieu : Salle polyvalente de Saint-Eloi Licence 2F-Open avec certificat médical 2022 ou attestation</p>
<p><u>Gym-dynamique et tonique</u></p>	<p>Activités cardio-pulmonaires, renforcement musculaire, stretching, relaxation...</p> <p>Animateur : Erwan Le Corre Coordinateur : Jean-Pierre DEVOYON Jours : Lundi 9h00 – 10h00 Vendredi 9h00 – 10h00 Salle polyvalente de Saint-Eloi Mercredi 9h00 – 10h00 Salle polyvalente de Tasdon Licence 2F-Open avec certificat médical 2022 ou attestation Cette activité, animée par un professeur de sport rémunéré nécessite une participation aux frais.</p>	<p><u>Marche – Randonnées pédestres</u></p>	<p>Rendez-vous des amoureux du grand air dans une ambiance conviviale.</p> <p>Responsable : Odile CORNET Jour : Jeudi. En automne et hiver : 9 à 12 km l'après-midi Au printemps et en été : 15 à 20 km la journée Calendrier envoyé par mail aux inscrits. Licence 2F-Open avec certificat médical 2022 ou attestation</p>

<p><u>Marche nordique</u></p>	<p>Séance de 2h de marche sportive, active et rapide à l'aide de bâtons spécifiques (prêt gratuit possible pour découvrir l'activité). Cette marche permet d'aller plus vite, plus loin en se fatiguant moins. 10 km environ. Responsable : Pierre CORNET Jour : Lundi 9h00 – 11h00, et de 9h30 à 11h30 du 15 novembre au 15 février Licence 2F-Open avec certificat médical 2022 ou attestation</p>	<p><u>Stretching Relaxation</u></p>	<p>Animateur : Erwan L Coordinateur : Jean-Pierre DEVOYON Jour : Lundi 10h00 – 11h00 Lieu : Salle polyvalente de Saint-Eloi Licence 2F-Open avec certificat médical 2022 ou attestation Cette activité, animée par un professeur de sport rémunéré nécessite une participation aux frais.</p>
<p><u>Vélo</u></p>	<p>Pour le plaisir, nous parcourons ensemble petites routes, chemins, pistes cyclables, et découvrons notre région. Casque obligatoire, gilet fluo conseillé. Un niveau suffisant pour suivre le groupe est requis. Responsable : Odile CORNET Jour : D'octobre à avril, un après-midi variable dans la semaine pour des circuits d'environ 25 – 30 km. Aux beaux jours, des sorties à la journée, jours variables dans la semaine, avec pique-nique pour des circuits d'environ 45 – 60 km. Calendrier envoyé par mail aux inscrits Licence 2F-Open avec certificat médical 2022 ou attestation</p>	<p><u>Yoga</u></p>	<p>Le yoga permet d'acquérir, au jour le jour, détente, souplesse physique et psychique. Il permet de vivre au plus près de notre corps dans une présence bienveillante, vis à vis de nous-mêmes et de notre entourage. Assiduité recommandée. Se munir d'une tenue souple, d'un tapis et d'un coussin épais ou d'un petit banc de yoga. Responsable : Jacques BENOIT Jour : Lundi 10h - 12h Lieu : Centre social de Saint-Eloi Licence 2F-Open avec certificat médical 2022 ou attestation</p>
<p><u>Yogandfit</u></p>	<p>Faire du bien à son corps et son esprit grâce à un yoga doux adapté aux capacités des participants Animateur : Jérôme Servaud Responsable : Claudine Tardy Jour 1 : Jeudi 14h30 - 15h30 Lieu : Salle municipale du vélodrome Jour 2 : Vendredi 10h45-12h Lieu : Salle municipale de St Eloi Licence 2F-Open avec certificat médical 2022 ou attestation Cette activité, animée par un professeur de sport rémunéré nécessite une participation aux frais.</p>	<p><u>Pilates</u></p>	<p>Pour être en forme dans la joie et la bonne humeur, se sentir bien dans son corps. Renforcement musculaire en profondeur, ou pour vous réconcilier avec le sport. Une gym douce avec des exercices et mouvements inspirés du Pilates et du Yoga ainsi qu'un travail avec élastiques pour se muscler de la tête aux pieds." Animateur : Thomas Plas Coordinateur : ??? Jour : jeudi 18h 30- 19h30 Lieu : Salle municipale du Prieuré Licence 2F-Open avec certificat médical 2022 ou attestation Cette activité, animée par un professeur de sport rémunéré nécessite une participation aux frais.</p>
<p><u>Oenologie</u></p>	<p>Grâce aux conseils d'une œnologue, nous approfondissons nos connaissances sur la vigne, les terroirs, la vinification, les millésimes, le stockage, les cépages, la mise en bouteille... Puis nous dégustons 4 vins d'un producteur, d'une région ou d'un cépage pour améliorer nos connaissances en matière de dégustation (aspect, arômes, goût). Coordinateur : Claudine AIRAUD Jour : Jeudi 9h30 – 12h00 semaine paire Lieu : Locaux du club à Lagord. Salle André David Licence 2F-Open obligatoire Cette activité, animée par un professionnel rémunéré nécessite une participation aux frais.</p>		