

|   |  |   |
|---|--|---|
|  | <p><b>MAURIENNE SENIORS</b><br/> Siège social :<br/> Mairie de St Julien<br/> Montdenis<br/> 318 rue du Bourg<br/> 73870 Saint Julien<br/> Montdenis</p> |  |
|---|--|---|

**Responsables de la section de St Jean de Maurienne :**

Michel LECLER 04 79 59 85 07 m.lecler.ms@gmail.com

Gisèle GUANDALINO 06 29 32 82 15 gisele.guandalino@hotmail.fr

**Activités communes à toutes les sections du secteur Maurienne 2018-2019**

**Lundi :** Tir à l'arc de 16h30 à 18h00 débutants à partir du lundi 3 septembre Gymnase Sébastien Berthier St Jean

**Mardi :** Ski de fond, raquettes et marche sur chemins enneigés de fin décembre à avril. Voir programme « Hiver »

Randonnées alpines à la journée de mai à septembre. Voir programme « Randonnées de l'été »

**Mercredi :** Tir à l'arc de 16h30 à 18h30 à partir du mercredi 5 septembre Gymnase Sébastien Berthier St Jean

Marche Nordique le mercredi matin en juillet et août

**Jeudi :** Marche nordique le jeudi après-midi pour autres périodes

Ski alpin en journée de janvier à avril. Voir programme « ski alpin »

Promenades montagne et de proximité à la journée de mai à septembre ou le mardi si commune à tous les groupes.

**Vendredi :** Tir à l'arc de 16h30 à 18h15 à partir du vendredi 7 septembre Gymnase Sébastien Berthier St Jean

Danse Country à partir du vendredi 14 septembre Salle de la Croix des Têtes à St Julien

Groupe 1 de 14h à 15h Groupe 2 de 15h à 16h Groupe 3 de 16h à 17h

**Activités St Jean de Maurienne 2018-2019**

**Mercredi :** Gymnastique 4 cours le mercredi matin à la salle Pré Coppet, ( 8h à 9h ,9h à 10h, 10h à 11h, 11h à 12h)

Belote coincée de 14 h à 18 h du 26/9/2018 au 29/5/2019 Centre Louis Armand

**Jeudi :** Tai-Chi à la salle des fêtes de Villargondran

De 8h45 à 10h15 pour ceux qui ont déjà pratiqué

De 10h15 à 11h30 pour les débutants

**Vendredi :** Yoga précisé ultérieurement

Aquagym de 11h15 à 12h15 ou de 16h à 17h Centre Nautique St Jean (bulletin d'inscription spécifique à remettre à Gisèle Guandalino)