



MAURIENNE SENIORS

Siège social :
Mairie de St Julien Montdenis
318 rue du Bourg
73870 Saint Julien Montdenis

Responsables du secteur de La Chambre :

Guy Maubernard 0479596579 ou 0681804969 guymaub@yahoo.fr
Kathleen Groues 0479831808 ou 0781496273 kathleengrouesms@gmail.com

Responsables du secteur 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

Responsables du secteur de St Julien :

Anne-Marie ARGENTIER 04 79 59 65 58 arg.ro@wanadoo.fr
Désiré MARCELLIN 04 79 83 33 36 desire.marcellin@orange.fr

Responsables du secteur de St Michel de Maurienne :

Marie-Noëlle MERCIER 06 76 53 20 64 mercier73140@gmail.com
Edith BERTHET 06 38 63 15 60 berthet1948@gmail.com

Responsables du secteur de Modane :

Raymond ROSSET 04 79 05 11 98 raymondrosset4450@gmail.com
Janine SIMON 04 79 05 34 66 janine.simon73@gmail.com

Activités communes à toutes les sections du secteur Maurienne 2019-2020

Lundi : Tir à l'arc de 16h30 à 18h00 débutants à partir du lundi 2 septembre Gymnase Sébastien Berthier St Jean

Mardi : Ski de fond, raquettes et marche sur chemins enneigés de 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 18h00 à partir du mercredi 4 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 sortie commune à tous les groupes. Voir programme « Randonnées de l'été »

Vendredi : Tir à l'arc de 16h30 à 18h15 à partir du vendredi 13 septembre Gymnase Sébastien Berthier St Jean

Danse Country à partir du vendredi 13 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 La Chambre 2019-2020

Lundi : Yoga de 10 à 11h15 à partir du 23 septembre centre sportif Maurice Perrier

Jeudi : Gymnastique à partir du jeudi 26 septembre au centre sportif Maurice Perrier de 9 à 10h et de 10h15 à 11h15

Activités St Jean de Maurienne 2019-2020

Lundi : Gym zen 2 cours à 9h et 10h 15 à partir du 23 septembre salle Pré Copet

Srable à 14h centre Louis Armand

Mercredi : Gymnastique 3 cours de 8h 30 à 11h 30 à partir du mercredi 18 septembre salle Pré Copet St Jean

Belote coincée de 14 h à 18 h à partir du mercredi 18 septembre Centre Louis Armand

Jeudi : Tai-Chi à partir du jeudi 26 septembre à salle des fêtes de Villargondran jusqu'à décembre puis salle polyvalente d'Hermillon après

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

De 10h15 à 11h30 pour les débutants

Vendredi : Yoga 10h - 11h 15 à partir du vendredi 20 septembre salle Pré Copet St Jean

Aquagym de 11h15 à 12h15 ou de 16h à 17h à partir du vendredi 20 septembre Centre Nautique St Jean

Activités St Julien 2019-2020

Lundi : gymnastique le lundi de 9h30 à 10h30 à partir du 2 septembre salle Diamant de La croix des Têtes

Mercredi : yoga de 10h à 11h15 à partir du 18 septembre salle Diamant de La croix des Têtes

Activités St Michel de Maurienne 2019-2020

Lundi : Pétanque à partir de 13 h 30 aire des Canaris à St Michel Remplacée par l'activité "cartes" quand il ne fait pas beau le lundi après-midi à partir de 14 heures à la salle du club du 3ème âge de St Michel.

Jeudi : Gymnastique de 8h45 à 9h45 à partir du 19 septembre au gymnase

Vendredi : Yoga de 9h15 à 10h30 à partir du 20 septembre au dojo

Activités Modane 2019-2020

Lundi : Tai-chi de 9h30 à 11h00 à partir du 16 septembre dans la salle multi activités au 2^{ème} étage place de l'Europe

Yoga de 17h30 à 18h45 à partir du 16 septembre dans la salle multi activités au 2^{ème} étage place de l'Europe à Modane

le mardi et le vendredi : Aquagym de 16 à 17h00 du 3 septembre au 18 octobre inclus

Mercredi : Gymnastique à partir du 18 septembre

de 9h à 10h00 dans la salle multi activités au 2^{ème} étage place de l'Europe à Modane

de 10 h15 à 11h15 à Fourneaux dans la salle de gym à l'étage derrière la salle des fêtes