



ACTIVITES 2024-2025

	MODANE	ST MICHEL	ST JULIEN	ST JEAN	LA CHAMBRE
LUNDI	<u>9h30 - 11h</u> Tai-Chi salle 2 ^{ème} étage place de l'Europe + Salle N°3. À partir du 16/09	<u>13h45-18h</u> Pétanque Aire des Canaris <u>14h-18h</u> Jeux de cartes à la Falaise	<u>9h00-10h</u> Gym Salle la Croix des Têtes à partir du 16/9 Du 10 mars au 30 juin de 14h-15h <u>Activ'mémoire</u> <u>secteurs St Jean,St</u> <u>Julien et St Michel</u> Salle Croix des Têtes	<u>9h -10h</u> Gym Zen à partir du 16/9 Du 7 octobre au 17 février 14h-15h et 15h-16h <u>Activ'mémoire secteurs</u> <u>St Jean,St Julien et St Michel</u> Salle pré Copet <u>14h-16h30</u> Pétanque Rue de l'Arc Stade Gavarini. <u>16h30-18h</u> Tir à l'Arc gymnase Berthier à partir du 2 septembre	<u>10h-11h15</u> Yoga Espace maurice Perrier à partir du 16/9
MARDI	<u>16h-17h-</u> Aquagym (du 03/09 au 15/10)			<u>9h00-10h</u> Tai Chi- Salle Pré-Copet à partir du 17 septembre <u>10h15-11h30:</u> Qi-Gong Salle Pré- Copet à partir du 01 octobre	
MERCREDI		Du 12 mars au 2 juillet de 9h à 10h <u>Activ'mémoire secteurs</u> <u>St Jean, St Julien et St Michel</u> Salle polyvalente	<u>10h-11h15</u> Yoga Salle la Croix des Têtes à partir du 18 septembre	<u>8h30-11h30</u> Gym (3groupes) salle Pré-Copet à partir du 18 septembre <u>14h-18h</u> Jeux de cartes Centre Louis Armand. <u>14h-16h30</u> Pétanque Rue de l'Arc Stade Gavarini. <u>16h30-18h30</u> Tir à l'Arc gymnase Berthier à partir du 4 septembre	

	MODANE	ST MICHEL	ST JULIEN	ST JEAN	LA CHAMBRE
JEUDI	<p>GYM : <u>9h-10h et 10h15-11h15</u> Salle 2^{ème} étage Place de l'Europe, une semaine sur deux à partir du 26/9 <u>13h30</u> : Marche Nordique</p>	<p><u>9h-10h15</u> : Yoga au Dojo A partir du 19 septembre</p>		<p><u>8h45-10h15</u> Qi Gong à Hermillon à partir du 3 octobre <u>10h15-11h30</u> Taï Chi à Hermillon à partir du 19 septembre <u>14h -16h</u> Marche Nordique Marche de proximité jusqu'au 31 octobre</p>	<p><u>9h00-10h</u> <u>10h15-11h15</u> Gym Espace M. Perrier à partir du 19 septembre.</p>
 VENDREDI	<p><u>8h30-9h45</u> : Yoga 2^{ème} étage place de l'Europe A partir du 27/9</p> <p><u>10h-11h</u> : Activ-Mémoire (10 séances par trimestre) 2^{ème} étage. Place de l'Europe à partir du 4 octobre</p> <p><u>16h-17h</u> Aquagym (06/09 au 18/10)</p>	<p><u>9h-10h</u> Gym Salle Polyvalente A partir du 20 septembre <u>11h-12h</u> Aquagym à partir du 6 septembre <u>14h-18h</u> Jeux de cartes à la Falaise</p>	<p>Danse country Salle de la Croix des Têtes à partir du 20 septembre <u>14h-15h</u> <u>15h-16h</u> <u>16h-17h</u> : Débutants</p>	<p><u>09h-10h15</u> : Yoga s salle Pré-Copet à partir du 20 septembre <u>11h15-12h15</u> Aquagym à partir du 27 septembre <u>16h-17h</u> Aquagym. <u>15h-17h</u> Tir à l'Arc Gymnase Berthier à partir du 6 septembre</p>	<p><u>10h-11h</u> Activ'mémoire Espace M. Perrier à partir du 4 octobre <u>13h45-14h45</u> Danse de salon <u>14h45-15h45</u> En ligne débutants <u>15h45-16h45</u> En ligne confirmés Espace M. Perrier (Mezzanine) A partir du 27 septembre</p>

MARDI : Décembre à Avril : Ski de fond, Raquettes et Marche sur chemins enneigés. Programme « hiver » disponible fin novembre. **Mai à Septembre** : Randonnées alpines à la journée. Programme « Randonnées de l'été » disponible en mai.

JEUDI : Janvier à Avril : Ski alpin à la journée. Programme « ski alpin » disponible fin novembre.

En mars : séjour de ski. Fin août : séjour vélo.

RV sur le site : <http://maurienneseniors.legtux.org> vous y retrouverez tous les programmes et toutes les informations concernant le club.