Informations de rentrée Septembre 2022

Page 1 à 12 : le bulletin de Septembre-décembre 2022

En annexe :

- La liste des animateurs, responsables d'ateliers
- La liste des membres du comité de coordination et gestion
- le bulletin d'adhésion au Club Santé Sénior pour la saison 2022-2023 **NOUVEAU modification de la période de participation financière au Club Santé Senior**
- Préinscription aux activités physiques

Information supplémentaire : reprise de l'activité Sophrologie, Contacter :

Jocelyne CASSIER par mail : jocelyne.cassier@wanadoo.fr ou tel : 06 40 53 62 29

mgen
Club Santé Sénior

Club Santé Sénior

BULLETIN DE LIAISON

RENTREE 2022

SOMMAIRE

Page 1 : Le sommaire du bulletin de rentrée.
Page 2 : Le mot du Président Adhésions au club
Page 2 : Notez dans vos agendas les 3 événements importants de la vie du club
Page 3 : Récapitulatif des activités physiques du club
Page 3 à 6 : Informations détaillées des activités physiques du club
Page 7 à 14 : Vue des activités du club pour chaque jour de la semaine
Page 15 : Composition du nouveau Comité de Coordination
Page 16 : Hommage à Lucienne Boudet

ANNEXE 1* : Tableau des coordonnées des responsables d'activité du club
ANNEXE 2* : Bulletin de préinscription aux activités physiques
ANNEXE 3* : Bulletin d'adhésion au Club Santé Séniors

* : les annexes 1, 2 et 3 sont ajoutées sous forme de feuilles volantes au bulletin

Le mot du Président,

C'est avec une équipe renouvelée que les activités du Club Santé Séniors vont reprendre pour cette saison 2022/2023.
La reprise des activités est toujours un moment très attendu par toutes et tous. Cela démontre, s'il en était besoin, la nécessité de maintenir ce lien social fort. Cette rentrée n'est possible que par l'engagement des nouveaux bénévoles et je les en remercie vivement. Je tiens également à remercier tous les bénévoles qui ont œuvré au sein du Club pendant toutes ces années et qui ont décidé de passer le relais aujourd'hui.
Je vous souhaite à toutes et à tous une très belle saison 2022/2023.

Jérôme Nogarède
Président de la MGEN de la Haute-Vienne

Modification de la période d'adhésion

Elle sera calée sur l'année scolaire de septembre à fin août, et non plus sur l'année civile. Pour adhérer, vous devez remplir la fiche de participation jointe au bulletin. En début de reprise d'ateliers, les animateurs pourront vous fournir ce document.

- Pour ceux qui participent à une activité physique, vous la joindrez à la demande de licence 2FOPEN, le paiement sera cumulé au prix de la licence, puis reversé à la section.
- Pour les autres, vous la glissez dans une enveloppe (à affranchir au tarif en cours) adressée à MGEN Club Santé Sénior, 3 rue Maurice Rollinat, B.P 13604 87036 LIMOGES Cedex, accompagnée d'un chèque (signé) à l'ordre de " MGEN Club Santé Sénior 87" avec au dos la mention "participation au club année 2022-23". (Ne vous inquiétez pas, le chèque ne sera encaissé qu'en janvier)

Notez bien dans vos agendas les 3 événements suivants :

Accueil des nouveaux retraités : Mercredi 5 octobre 2022 à 14h15
Lieu : salle de réunion, section MGEN, Charles Silvestre, rue Maurice Rollinat à Limoges.
Informations sur la vie du Club Santé Séniors de la Haute Vienne, présentation des ateliers par les animateurs.
Tous les nouveaux retraités sont invités, ainsi que les « moins nouveaux » souhaitant en savoir plus sur les activités. Les responsables et animateurs d'ateliers seront présents.

Galette de rois : **Mercredi 18 janvier 2023 à 14h30,** Salle Léo Lagrange (Espace Blanqui) à Limoges.
Un concert instrumental ouvrira notre après midi. Afin de passer les commandes, nous aurons besoin de connaître le nombre de personnes qui participeront à ce moment convivial. Pour les participants à un atelier, les animateurs feront le point avec vous, courant novembre. Pour les autres, merci de vous inscrire auprès de : Bernard Pommier (06 88 15 66 58 ou mail **bernardpommier@yahoo.fr**) avant le 4 décembre 2022.

Assemblée annuelle : Le mercredi 5 avril 2023 à 10h
Lieu : Lycée Maryse Bastié.
Suivie d'un repas au Lycée Jean Monnet.
De plus amples informations seront communiquées dans le prochain bulletin.

Club des retraités

Installation du Comité de coordination
Réunion du 25 mai 2022

De nouvelles personnes se sont portées volontaires pour que le Club Santé Sénior continue de proposer des activités aux adhérent-e-s. Nous les remercions pour leur engagement et leur souhaitons d'apporter un nouveau souffle à notre club.

Répartition des tâches :

- **Suivi des adhésions**, en relation avec le secrétariat de la section : Bruno VINCENT,
- **Réalisation du bulletin**, relations avec l'imprimeur : Jean-Pierre MOUCHEL LA FOSSE,
- **Planifier la mise sous pli des bulletins ou courriers** : collectif*,
- **Suivi financier du club** en relation avec la section, commandes, achats : Catherine et Christophe RODRIGUEZ,
- **Suivi des activités culturelles** : Relations avec les animateurs d'ateliers et gestion de Charles Silvestre : Geneviève KRAUSZ et Marie-Christine VINCENT,
- **Suivi des relations avec la FOL** (convention, locaux) : Claude CARREAUX,
- **Suivi de l'évolution de la convention d'occupation des locaux** de Charles Silvestre auprès de la mairie de Limoges, réservation des salles nécessaires : Geneviève KRAUSZ,
- **Organisateur des moments conviviaux** : galettes, goûters, assemblées, accueil des nouveaux : Isabelle et Guy CASTAGNÉ, Bernard POMMIER,
- **Secrétariat**, assurant la prise de note et les comptes-rendus des comités d'animation et de gestion : Anne BEISSAC, pourra être aidée par Françoise FOURNIER,
- **Prendre le courrier à Charles Silvestre** régulièrement : Geneviève KRAUSZ,
- **Suivi des activités physiques** : Daniel CHAUPRADE,
- **Planifier, animer les réunions du comité d'animation** : collectif*,
- **Planifier en relation avec le président de la MGEN et le directeur les réunions du comité de gestion, animer le comité de gestion** : collectif*.

* collectif : les plannings seront définis lors d'une séance pour la suivante, l'animateur de la réunion sera prévu de la même manière.

Le détail des tâches avaient été, en partie, présenté lors de l'assemblée annuelle d'avril.

Daniel Chauprade

Activités physiques : 2FOPEN Club Santé Sénior 87

Activités physiques proposées pour la saison 2022-2023 :

Le lundi de 14h à 17h	Marche nordique	Lieu variable (contacter l'animateur)
Le lundi de 9h45 à 10h45	Gym douce (42 €)	Petit dojo Gymnase Jean Le Bail
le lundi de 10h45 à 11h45	Gym douce (42 €)	Petit dojo Gymnase Jean Le Bail
Le mercredi de 9h30 à 10h30	Pilates (27 €)	Salle des fêtes du Vigenal
Le mercredi de 10h45 à 11h45	Gym Bien-êtrre (27 €)	Salle des fêtes du Vigenal
Le jeudi de 8 h 30 à 9h30	Gym d'entretien (42 €)	Salle de danses Jean Macé
Le jeudi de 9h30 à 10h30	Gym d'entretien (42 €)	Salle de danses Jean Macé
Le vendredi de 9h30 à 10h30	Marche bâtons (42 €)	Parc de l'Aurence
Le vendredi de 10h30 à 11h45	Danses collectives	Salle de danses Jean Macé
Le vendredi de 12 h à 13 h	Yoga (42 €)	Salle de danses Jean Macé
Le vendredi de 16h30 à 18h30	Tennis de Table	Salle de danses Jean Macé
N'importe quand	Golf	Contact:Daniel CHAUPRADE (05 55 70 11 10) mail: daniel.chauprade@orange.fr

Informations détaillées sur les activités physiques du club :

GOLF

Le golf permet de se mettre au vert, prendre l'air, marcher. Il nécessite l'obtention d'une parfaite coordination de la gestuelle et de la posture, de la concentration, de la mémoire. Il est facteur de bien-être, source positive d'harmonie….

Nous organisons :

- des cours collectifs, donnés par des professionnels (à la charge des participants) pour découvrir ou pour se perfectionner.
- Des sorties découverte d'autres golfs, ou au restaurant pour la convivialité.

Pas de jour déterminé de pratique : chacun peut jouer soit avec des partenaires du club soit avec d'autres.
Une majorité des adhérents du club jouent au golf municipal de Saint-Lazare à Limoges.
Conditions :

- Licence 2FOPEN et certificat médical (de moins de 3 mois) obligatoires.

Accueil des nouveaux :
Le mardi 11 octobre 2022 de 14 h à 17 h, accueil de ceux qui souhaitent rejoindre notre groupe.

- Les personnes ne connaissant pas le golf, pourront participer à un atelier découverte organisé au Golf municipal de Saint-Lazare.
- Les confirmés pourront profiter du practice.

Renseignements et inscriptions, avant le 4 octobre 2022, auprès de Daniel Chauprade (05 55 70 11 10), 8 impasse Ambroise Paré 87170 Isle ; courriel : daniel.chauprade@orange.fr

MARCHE NORDIQUE

Marche dynamique, à l'aide de bâtons spécialement conçus pour cette activité.
Activité sportive demandant un effort physique, long et continu (2 heures).
Se déroule dans une nature évoluant selon la saison.

Travail d'endurance avec amélioration des capacités cardiaques et respiratoires.
Lieu : Parcours en boucle dans les alentours de Limoges.
Jour : le lundi de 14 h à 16 h 30. Début de l'activité lundi 26 septembre 2022
Animateur et responsable : Jean-Pierre Mouchel la Fosse: 06 32 16 90 30 ; 37 rue Montmailler 8700 Limoges ; courriel : jp.mlf@orange.fr
Coût : gratuit
Conditions : Licence 2FOPEN et certificat médical (de moins de 3 mois) obligatoires.

GYMNASTIQUE DOUCE

Cela consiste en des exercices très doux pour conserver mobilité et bien-être dans les gestes du quotidien. Après un léger échauffement, les exercices favorisent la mémoire gestuelle, l'équilibre, la coordination, la marche et la relaxation musculaire, dans une ambiance rassurante (rythme adapté à chacun) avec une animatrice expérimentée.
Chaque séance se termine par des exercices d'étirements.
Lieu : Petit dojo du gymnase Jean Le Bail à Limoges.
Jour : 2 groupes le lundi de 9 h 45 à 10 h 45 et de 10 h 45 à 11 h 45. Début de l'activité lundi 3 octobre 2022.
Animatrice : Carmen Labrousse, monitrice spécialisée Profession Sport.
Coût : 42 euros par personne pour la saison 2022-2023.
Conditions :

- Licence 2FOPEN et certificat médical (de moins de 3 mois) obligatoires.
- Prévoir un tapis de sol (ou une grande serviette) et un petit oreiller pour les exercices au sol, ainsi qu'une bouteille d'eau.

Responsable : Martine Gatté : 06 08 17 92 94 ; 57 rue Meissonier 87000 Limoges ; courriel : martinegatte@wanadoo.fr

PILATES

Mise en forme physique douce pour entretenir, rééduquer et développer le corps, améliorer son équilibre. L'activité renforce les muscles profonds et particulièrement la sangle abdominale grâce à la respiration thoracique latérale, le positionnement de la colonne vertébrale et du bassin. La pratique du Pilates corrige les mauvaises postures et prévient le mal de dos.

Convient à tous

Lieu : salle des fêtes du Vigenal, 5 rue du Docteur Jacquet 87100 Limoges.
Jour : le mercredi de 9 h 30 à 10 h 30. Début de l'activité mercredi 5 octobre 2022.
Animatrice : Marie-Christine VINCENT, monitrice spécialisée Sport.
Coût : 27 euros par personne pour la saison 2022-2023.
Conditions :

- Licence 2FOPEN et certificat médical (de moins de 3 mois) obligatoires.
- Prévoir un tapis de sol de grande dimension, (180x65cm, épaisseur 5mm), antidérapant pour les exercices au sol, ainsi qu'une bouteille d'eau.

Responsable : Marie-Christine VINCENT: 06 75 50 36 66 ; 17 rue de la Vige 87000 Limoges ; courriel : bmcvincent@orange.fr

GYMNASTIQUE BIEN-ÊTRE

Améliore la condition physique de manière globale en utilisant les techniques de fitness, stretching et la relaxation afin de renforcer l'ensemble du corps avec un stress physique réduit, d'évacuer les toxines, limiter les courbatures et libérer le stress. Les objectifs de cette pratique sont clairs : vous apporter une meilleure condition physique tout en favorisant le bien être.

Convient à tous

Lieu : salle des fêtes du Vigenal, 5 rue du Docteur Jacquet 87100 Limoges

Jour : le mercredi de 10 h 45 à 11 h 45. Début de l'activité mercredi 5 octobre 2022

Animatrice : Marie-Christine VINCENT, monitrice spécialisé Sport.

Coût : 27 euros par personne pour la saison 2022-2023.

Conditions :

- Licence 2FOPEN et certificat médical (de moins de 3 mois) obligatoires.
- Prévoir un tapis de sol de grande dimension, (180x65cm, épaisseur 5mm, antidérapant pour les exercices au sol, ainsi qu'une bouteille d'eau.

Responsable : Marie-Christine VINCENT: 06 75 50 36 66 ; 17 rue de la Vige 87000 Limoges ; courriel : bmcvincent@orange.fr

GYMNASTIQUE D''ENTRETIEN

La séance permet de travailler en musique la mobilisation des articulations, la coordination, les capacités cardio-respiratoires, l'équilibre, la mémoire, le renforcement musculaire et la souplesse. L'animateur tient compte des capacités physiques de chacun pour un « mieux être ».

Lieu : salle de danse du gymnase Jean Macé, 11 rue de New York, Limoges.

Jour : 2 groupes le jeudi de 8 h 30 à 9 h 30 et de 9 h 30 à 10 h 30. Début de l'activité jeudi 6 octobre 2022.

Animateur-trice : un-e moniteur-rice, diplomée d'Etat, spécialisé-e Profession Sport.

Coût : 42 euros par personne pour la saison 2022-2023.

Conditions :

- Licence 2FOPEN et certificat médical (de moins de 3 mois) obligatoires.
- Mêmes conditions que pour la Gymnastique Bien-Être.
- Responsable : Rose-Marie Chabrol : 05 55 01 24 30 ; 65 rue du Général du Cray 87000 Limoges ; courriel : gilbert.chabrol@orange.fr

MARCHE AVEC BÂTONS

La marche avec bâtons est un dérivé moins rapide de la marche nordique. C'est une discipline qui se pratique en milieu naturel et sur un terrain à faible dénivelé ; elle entraîne une dépense énergétique plus élevée que la promenade. Améliore la respiration, l'amplitude pulmonaire et le cœur. Renforce la tonicité générale des chaînes musculaires, c'est un complément des séances de gymnastique en salle.

Lieu : parc du Val de l'Aurence. Rendez-vous au stade de foot du Val de l'Aurence, rue Jules Ladoumègue, à Limoges.

Jour : le vendredi de 09 h 30 à 10 h 30. Début de l'activité vendredi 7 octobre 2022.

Animateur-trice : un moniteur-trice diplomé-e d'Etat, spécialisé-e Profession Sport.

Coût : 42 euros par personne pour la saison 2022-2023.

Conditions : Licence 2FOPEN et certificat médical (de moins de 3 mois) obligatoires.

Responsable, Christine Waterlot : 06 29 13 83 24 ; Puy de Mont 87700 Aixe-sur-Vienne ; courriel : christine.waterlot580@orange.fr

DANSES COLLECTIVES

Cet atelier s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes.

Les danses collectives sont des danses de groupe sans apprentissages complexes, facilement accessibles. Toutefois, une condition physique adaptée à l'activité, la capacité à danser sans perturber le fonctionnement collectif et une certaine assiduité sont recommandées.

Elles comportent souvent des changements de partenaires qui favorisent la connaissance mutuelle.

Danser :

- c’est entretenir son aisance corporelle, sa tonicité, sa mémoire, sa concentration.
- c’est partager le plaisir d’évoluer ensemble, d’un même pas, de se détendre, de rire.
- c’est découvrir des musiques, des rythmes et des évolutions variées d’origine française, européenne, américaine, issus aussi bien de la tradition que de la musique moderne.

Lieu : salle de danse du gymnase Jean Macé, 11 rue de New York, Limoges
Jour : le vendredi de 10 h 30 à 11 h 45. Début de l’activité vendredi 30 septembre 2022
Animateurs : Michèle Peyrinaud et Jean-Dominique
Varenne (05 55 79 33 12 ; 35 rue Duverger 87100 Limoges ; courriel jd.varenne@orange.fr)
Coût : gratuit
Conditions :

- Licence 2FOPEN et certificat médical (de moins de 3 mois) obligatoires.
- Prévoir des chaussures adaptées à l’activité et au parquet de la salle.
- Inscriptions jusqu’au 30 octobre 2022

TENNIS DE TABLE

Vivre un moment d’activités physiques, sans esprit de compétition, dans une ambiance conviviale et détendue.
Lieu : salle de danse du gymnase Jean Macé, 11 rue de New York, Limoges
Jour : le vendredi de 16 h 30 à 18 h 30. Début de l’activité vendredi 9 septembre 2022
Animateur : Gérard Lapouge: 06 20 74 18 09 ; 14 rue Marc Antoine Muret 87100 Limoges ;
courriel :gerard.lapouge@orange.fr
Coût : gratuit
Conditions :

- Licence 2FOPEN et certificat médical (de moins de 3 mois) obligatoires.
- Prévoir des chaussures adaptées à l’activité et au parquet de la salle.

Préinscription, voir en annexe.

YOGA ADAPTÉ

Le yoga a été mis au point il y a 5 000 ans en Inde, il s'agit de la pratique d'un ensemble de postures et d’exercices de respiration visant le bien-être à tous les niveaux: physique, mental, émotionnel et spirituel.
Le yoga est un état d'esprit selon lequel l'esprit sain et le corps sain vont de pair. Les bienfaits sont variés: amélioration de la souplesse, développement de la musculature, renforcement de la colonne vertébrale, amélioration de l'équilibre et de la posture, réduction du stress, plus grande concentration etc...
Le Yoga adapté ne demande pas une souplesse préalable : chacun se concentre sur soi, sur ses capacités et sur l’évolution de celles-ci au cours des séances.
Lieu : salle de danse du gymnase Jean Macé, 11 rue de New York Limoges
Jour : le vendredi de 12 h à 13 h. Début de l’activité vendredi 7 octobre 2022.
Animatrice : Madeleine Leprieur.
Coût : 42 euros par personne pour la saison 2022-2023.
Conditions :

- Licence 2FOPEN et certificat médical (de moins de 3 mois) obligatoires.
- Prévoir un tapis de sol de grande dimension, (180x65cm, épaisseur 5mm, antidérapant pour les exercices au sol, ainsi qu'une bouteille d'eau.

Responsable : Jacqueline Delrous : 06 83 91 85 78 ; 9 place Franklin Roosvelt 87000 Limoges ; courriel : sdelrous@aol.com

Les activités du Club au jour le jour (hors vacances scolaires)

LUNDI

Gymnastique douce : de 9 h 45 à 10 h 45 et de 10 h 45 à 11 h 45

Responsable de l'atelier, **Martine Gatté** : 06 08 17 92 94 ; martine-gatte@wanadoo.fr
Animatrice : Carmen Labrousse.
Date de reprise : **lundi 3 octobre 2022**
Conditions particulières : tapis de sol (ou une grande serviette), un petit oreiller pour les exercices au sol ainsi qu'une bouteille d'eau.
Lieu : Petit dojo du gymnase Jean le Bail de Limoges
Coût annuel: 42 euros pour la saison 2022-2023
Assurance: LICENCE 2FOPEN.
Certificat médical OBLIGATOIRE . Préinscription en annexe.

Informatique : de 9h à 11h45

Responsable et animateur : **Bruno Vincent**, 06 85 53 63 93, bruno.vincent02@orange.fr
Lieu : local du club Santé Senior MGEN, rez-de-chaussée, Espace Charles Silvestre, rue Charles Silvestre.
Reprise de l'atelier : **lundi 3 octobre 2022**

Cours pour débutants (accès internet et messagerie, sécurité, etc) un lundi matin sur 2 en alternance avec des plus confirmés (gestion système, applications plus spécifiques au domaine de la photo, traitement de texte, etc).

Émaux : de 14 h à 17 h

Responsables et animateurs :
Geneviève Krausz (05 55 50 69 26 ou 06 10 03 32 83) et **Marcel Aymard** (05 55 05 27 15)
Lieu : espace Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN).
Reprise de l'atelier : **le lundi 5 septembre 2022.**

Pour cette rentrée, l'alelier démarrera avec 'un seul groupe. Un deuxième groupe sera mis en place si le besoin s'en fait sentir.

Conditions particulières : une participation financière de 2 euros est demandée à la fin de chaque séance pour les matériaux.

Marche nordique : lundi de 14 h à 17 h

Animateur, **Jean-Pierre Mouchel la Fosse**: 06 32 16 90 30 ; j-p.mlf@orange.fr
Début de l'activité : **le lundi 26 septembre 2022.**
Les sorties se feront après un temps d'échauffement, par tout temps (sauf en cas d'alerte météo orange). Compléter annexe pour s'inscrire.
Assurance: LICENCE 2FOPEN.
Certificat médical OBLIGATOIRE.

Les activités du Club au jour le jour (hors vacances scolaires)

MARDI

Patchwork : de 9 h 30 à 1 1h 30

Animatrice, **Michelle Dessex** : 05 55 05 10 43, mail : pierre.dauplais@gmail.com
Lieu : Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN)
Reprise de l'activité : A préciser
L'activité patchwork consiste à fabriquer des objets décoratifs : panneaux, plaids, coussins, pochettes, sacs etc.; à base de tissus de couleurs et de couture à la main ou à la machine.

Bridge : de 13 h 30 à 16 h 30

Animateur, **Roger Lagoutte**: 06 86 47 37 10 ; roger.lagoutte@cegetel.net
Lieu : Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN)
Reprise de l'atelier: **le mardi 6 septembre.**

Dentelle au fuseau : de 14 h à 16 h

Responsable de l'atelier, Josette Faury : 05 55 50 51 32 ou 06 79 86 22 77
Animatrice**: Françoise Vesvre**: 06 38 66 20 68
Lieu : Charles Silvestre, 1er étage, salle 7 bis
Reprise de l'atelier**: le 4 octobre 2022**
Contenu de l'activité : travail sur les techniques de base, réalisations diverses.Matériel à voir avec l'animatrice.

Scrabble (Parties classiques et Duplicate) : le mardi, de 14 h à 17 h

Animatrice, **Raymonde Faure** : 05 55 01 93 32 ; ray_faure@yahoo.fr
Lieu : Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN)
Reprise des activités **: le mardi 6 septembre 2022**

Les activités du Club au jour le jour (hors vacances scolaires)

MERCREDI

Anglais 1 : 10 h 45 à 12 h (Elementary)

Animatrice, **Arlette Beaujean-Cacaud** : 05 55 01 71 28 ; arlette.bc@gmail.com
Lieu : Charles Silvestre, 1er étage salle 3
Groupe de 20 personnes au maximum.
Début de l'activité : **le 5 octobre 2022**

Niveau moyen:

Amélioration des connaissances en anglais
Compréhension orale et écrite
Expression orale et écrite
Pairwork (travail à deux).
Exploration de la culture anglo-saxonne :
histoire,
actualités,
musique,
évènements importants.
Moments conviviaux comme cream-teas , voyage …

Arts plastiques : de 9 h 30 à 11 h 30

Animatrice, **Geneviève Krausz** : 05 55 50 69 26, 06 10 03 32 83 ;
genevieve.krauz@gmail.com
Lieu : Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN)
Calendrier spécifique : **12 octobre ; 16 et 30 novembre ; 14 décembre**.
Condition particulière : chacun doit apporter son matériel pour le dessin et la peinture et les supports appropriés.

Encadrement: 9h à 12h et 14h à 16h30

Animatrice, **Françoise Colin** : 06 13 09 94 35 ; dfcolin@orange.fr
Lieu : Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN)
Calendrier des activités: **5 et 19 octobre ; 9 et 23 novembre ; 7 décembre**
Il n'y a pas de sujet imposé, chacun travaille à son rythme. L'entraide entre les différents participants est réelle.
Du "petit matériel" est fourni (colle, anneaux, papier kraft collant, peintures....)

Les activités du Club au jour le jour (hors vacances scolaires)

MERCREDI (Suite)

Pilates : de 9 h 30 à 10 h 30

Responsable et Animatrice: **Marie-Christine Vincen**t, 06 75 50 36 66, bmcvincent@orange.fr
Lieu : salle des fêtes du Vigenal Coût annuel: **27 euros** pour la saison 2022-2023
Reprise de l'atelier : **Le 5 octobre 2022**
Conditions particulières : tapis de sol de grande dimension, (180x65cm, épaisseur 5mm, antidérapant pour les exercices au sol, ainsi qu'une bouteille d'eau).
Assurance: LICENCE 2FOPEN. Certificat médical de moins de 3 mois OBLIGATOIRE.

Gymnastique Bien-être : de 10 h 45 à 11 h 45

Responsable et animatrice : **Marie-Christine VINCENT**, 06 75 50 36 66, bmcvincent@orange.fr
Lieu : salle des fêtes du Vigenal, 5 rue du Docteur Jacquet 87100 Limoges
Reprise de l'atelier : **le 5 octobre 2022**
Coût : **27 €**. par personne
Conditions :
- Licence 2FOPEN et certifcat médical de moins de 3 mois OBLIGATOIRES.
- Prévoir un tapis de sol grande dimension (180x65 cm, épaisseur 5mm, antidérapant pour les exercices au sol, ainsi qu'une bouteille d'eau).

Les activités du Club au jour le jour (hors vacances scolaires)

JEUDI

Anglais 1 : 10 h 45 à 12 h (Intermediate)

Animatrice, **Arlette Beaujean-Cacaud**: 05 55 01 71 28; arlette.bc@gmail.com
Lieu : Charles Silvestre, 1er étage salle 3
Groupe de 20 personnes au maximum.
Reprise de l'activité le **30 septembre 2022.**
Niveau assez satisfaisant à l'écrit . La compréhension orale étant plus difficile pour tous ceux qui ne pratiquent pas. Amélioration des connaissances en anglais , compréhension orale et écrite , expression orale et écrite, pairwork (travail à deux). Exploration de la culture anglo-saxonne : histoire, actualités, musique, évènements importants. Moments conviviaux comme cream-teas, voyage.

Anglais 2 : 13 h 30 à 15 h et 15 h à 16 h 30

Responsable et animateur, **Jean-Charles Diméglio** : 06 75 40 74 08
Lieu : Charles Silvestre, salle 3. Date de reprise : **le 29 septembre 2022 à 14h**.
Rencontre linguistique autour de l'Angleterre et la Grande-Bretagne : Réactivation conviviale des connaissances, conversations , parler de soi et des autres.
Approches diverses et variées de la culture anglo-saxonne grâce à l'usage de vidéos (direct ou différé), news (presse nationale et régionale), paroles et musiques de tous types (Direstraits, The Hollies, The Kinks, etc.), recettes de cuisine anglaise méconnue, (plats traditionnels).
Repas éventuel... 'Revisiter' certaines idées reçues et en consolider d'autres. Histoires drôles.
Rencontre avec des Britanniques vivant dans la région.
TOUS NIVEAUX ACCEPTES. groupes à définir ultérieurement.

Échecs de 14 h 30 à 16 h 30

Responsable, **Georges Bouby** : 05 55 01 36 03; georges-bouby@laposte.net
Lieu : Charles Silvestre, rez-de-chaussée, local privatif de la MGEN.
Date de reprise des activités : Contacter le responsable.
Contenu de l'activité : étude de parties quand le «coach» est présent, sinon parties dans la bonne humeur.

Auberge Espagnole de 15h à 16h30

Lieu : Charles Silvestre, 1er étage salle 2.
Reprise de l'activité : **le 22 septembre 2022**
Responsables **:**
Michelle Carreaux: 05 55 32 29 67, 06 08 42 36 08 ; mcarreaux@gmail.com
Danielle Pradines : 05 55 10 91 88, 06 33 55 82 78 ; pradinesd@yahoo.fr
André-Guy Couturier, Andrée Guillemot

Contenu de l'activité : **"AUBERGE ESPAGNOLE**", les participants à l'atelier interviennent selon leur disponibilité. Pratique de la langue, travail sur des textes de «Vocable», présentations diverses et très variées selon les centres d'intérêt de chacun.

JEUDI (suite)

Gymnastique d'entretien: 2 groupes, 8 h 30 à 9 h 30 et 9 h 30 à 10 h 30

Responsable, **Rose-Marie Chabrol** : 05 55 01 24 30, gilbert.chabrol@orange.fr
Lieu : gymnase Jean Macé, 11 rue de New York 87100 Limoges
Coût annuel: **42 €** pour la saison 2022-2023
Assurance : LICENCE 2FOPEN. Certificat médical OBLIGATOIRE.
Reprise de l'activité le **6 octobre 2022**

Vidéo, montage de films : de 14 h 30 à 17 h
Tous les premiers jeudis du mois
Responsables, **Nicole Ragot**: 06 81 75 62 41, nicoleragot@gmail.com
Bernard Pommier : 06 88 15 66 58 ; bernardpommier@yahoo.fr
Lieu : Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif MGEN). Reprise : **le 6 octobre 2022**

Les conférences de 14 h 30 à 17 h 30
salle de la FOL, rue du Lieutenant Ménieux à Limoges
Responsables : **Elisabeth Bollinger**, 05 55 39 37 96 ou elisabeth.bollinger@orange.fr
Claudine Fourgnaud claudinefour@wanadoo.fr

Conférences 2022 : **ATTENTION !** Bien noter le changement de jour de semaine.

Conférence N°1 : Suzanne LACHAUD : Le monde sculpté de Léonard Lissandre
Date : **le 20 octobre 2022.**
Arrière petite-fille de Léonard Lissandre, Suzanne Lachaud nous présente l'oeuvre sculptée de ce corrézien, forgeron du bourg de Bugeat devenu sculpteur sur bois. Autodidacte à 60 ans. Réalisées dans les années 1930-1950, ses sculptures représentent surtout la vie des paysans limousins au début du XXe siècle.
Pour faire connaitre le travail de son aïeul, Suzanne Lachaud a écrit "Le monde sculpté de Léonard Lissandre", livre paru en 2018 aux éditions Maïade, illustré par 200 photos en couleur.
Une exposition de quelques oeuvres complétera la présentation.

Conférence N°2 : **"La terre, ma mère, les filles en Limousin à travers les temps"**
Date : **le 24 novembre 2022**.
Marie-France Houdart est partie à la recherche des plus anciennes traces de la vie des femmes du Limousin. Ce pays pauvre ne permettait pas de survivre sans l'émigration des hommes. Elle donnait aux femmes l'occasion de s'affirmer, souvent même de se voir confier l'héritage de la terre et de conquérir ainsi une certaine autorité.

Conférence N°3 : Le Soleil, un astre ordinaire ?
Date : **le 8 décembre 2022**.
Présentée par Sophie Rémy.
Admiré, voire déifié, depuis des millénaires, le Soleil est pour les êtres humains une étoile aussi singulière qu'extraodinaire, que les astronomes ne cessent pourtant d'étudier et de démystifier.
Au cours d'un voyage dans le temps et l'espace, nous essayerons d'aborder les multiples facettes de notre étoile, si familière.

Les activités du Club au jour le jour (hors vacances scolaires)

VENDREDI

Informatique de 9 h à 12 h.

Animateurs:

Bernadette Delanier: 06 87 24 97 86: email : delanier.b@sfr.fr

Roger Faure: 06 79 33 90 85: email : faure.roger@free.fr

Lieu : Charles Silvestre, rez-de-chaussée (local privatif de la MGEN)
Reprise de l'atelier : **le 30 septembre 2022** pour une réunion générale avec tous les participants afin d'organiser les groupes en fonction des besoins.
Si des personnes nouvelles sont intéressées par cet atelier, il serait souhaitable qu'elles prennent contact avec nous (de préférence par mail) vers le 15 septembre au plus tard.
Contenu de l'activité : initiation. Connaissance des fonctions d'un ordinateur, de la gestion des fichiers, etc. Apprendre à utiliser en toute sécurité les différents outils et programmes de base d'un ordinateur portable sous Windows, à se protéger des pièges d'internet…
Conditions particulières : Posséder un ordinateur portable. Organisation en groupes de 6 personnes maximum en respect des contraintes sanitaires du moment.

Marche avec bâtons : de 9 h 30 à 10 h 30

Responsable, **Christine Waterlot** : 06 29 13 83 24 ; christine.waterlot580@orange.fr
Animateur-trice : moniteur-trice, diplomé-e d'état, spécialisé-e "Profession Sport"
Lieu : Parc de L'Aurence.
Début de l' activité **: le 7 octobre 2022** Coût: **42 €** pour la saison 2022-2023
Assurance: LICENCE 2FOPEN. Certificat médical OBLIGATOIRE**.**
Préinscription : voir formuliare en annexe 2

Tennis de table : le vendredi de 16 h 30 à 18 h 30.

Responsable, **Gérard Lapouge** : 06 20 74 18 09 ; gerard.lapouge@orange.fr
Lieu : gymnase Jean Macé, 11 rue de New York 87100 Limoges
Reprise le **3 septembre 2021**. Fréquence hebdomadaire.
Assurance : LICENCE 2FOPEN. Certificat médical de moins de 3 mois OBLIGATOIRE.
Préinscription : voir formulaire en annexe 2

Connaissance du cinéma : de 14 h 30 à 16 h 30

salle de la FOL, rue du Lieutenant Ménieux à Limoges

Animateur : **Claude Carreaux** 05 55 32 29 67, 06 08 42 36 08

Programme annoncé pour les mois d'octobre à avril prochains :

7 octobre : ***M. Le Maudit***
18 novembre : ***Clouzot***
2 décembre : ***La Nuit du Chasseur. Analyse***
6 janvier : **Cinéma et Peinture**
3 février : **Fenêtre sur cour**. Analyse
3 mars : **Deneuve.**
7 avril : ***Barry Lindon***. Analyse

Les activités du Club au jour le jour (hors vacances scolaires)

VENDREDI (suite)

Danses collectives : de 10 h 30 à 11 h 45

Animateurs, **Michèle Peyrinaud** (mpeyrinaud@free.fr)et **Jean-Dominique Varenne** (05 55 79 33 12 jd.varenne@orange.fr)
Lieu: gymnase Jean Macé, 11 rue de New York 87100 LIMOGES
Reprise de l'activité : **le 30 septembre 2022**

Cet atelier s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes.
Les danses collectives sont des danses de groupe sans apprentissages complexes, facilement accessibles. Toutefois, une condition physique adaptée à l'activité, la capacité à danser sans perturber le fonctionnement collectif et une certaine assiduité sont recommandées. Elles comportent souvent des changements de partenaires qui favorisent la connaissance mutuelle.
Danser :
- c'est entretenir son aisance corporelle, sa tonicité, sa mémoire, sa concentration.
- c'est partager le plaisir d'évoluer ensemble, d'un même pas, de se détendre, de rire.
- c'est découvrir des musiques, des rythmes et des évolutions variées d'origine française, européenne, américaine, issus aussi bien de la tradition que de la musique moderne.

Des chaussures adaptées au plancher de la salle de danse sont exigées.
Assurance: LICENCE 2FOPEN. Certificat médical OBLIGATOIRE
Préinscription : voir formulaire en annexe 2

ATTENTION : l'atelier "**Conférences**" a changé de jour. Il fonctionnera désormais le JEUDI. (Se reporter à la page des activités du jeudi)

Yoga "adapté" : de 12 h à 13 h

Responsable, **Jacqueline Delrous** : 06 83 91 85 78 ; sdelrous@aol.com
Animatrice: Madeleine Le Prieur
Lieu: gymnase Jean Macé, petite salle.
Début de l'activité: **vendredi 8 octobre 202**1
Détails de l'activité : se reporter à la page 7 du bulletin
Coût annuel: **42 euros** - Formulaire de préinscription : voir l'annexe 2.
Assurance: LICENCE 2FOPEN. Certificat médical de moins de 3 mois OBLIGATOIRE.

Atelier de lecture: de 14h30 à 16h30

Animatrice : **Michelle Carreaux**, 05 55322967, mcarreaux@agmail.com
Lieu : Salle de réunion MGEN, 3 rue Maurice Rollinat
Programme annoncé : PORTUGAL, AMÉRIQUE HISPANOPHONE, ESPAGNE
Portugal : 14 octobre : Antonio Lobo Antunes, **le Cul de Judas**
Perou : 18 novembre, Mario VargasLlosa, **La Fête au Bouc**
Colombie : 16 décembre, Gabriel Garcia Marquez, **L'amour aux temps du choléra**
Cuba : 27 janvier, Léonardo Padura, **L'Homme qui aimait les chiens**
Espagne : 24 février, Benito Pérez Galdos, **Tristina**
31 mars, Eduardo Mendoza, **La Ville des prodiges**
5 mai, Antonio Muños Molina, **Séfarade**

HOMMAGE à LUCIENNE BOUDET

Lucienne Boudet, au premier plan, vétue de blanc. Photo prise par Roger Faure

Nous avons appris le décès de Lucienne BOUDET (86 ans) dont l'inhumation a eu lieu le 17 mai 2022.
Lucienne, PEGC, – 3 jeunes enfants - avait repris ses études avec le soutien de son mari, obtenu son CAPES d'espagnol et enseigné en Haute-Vienne.

A la retraite elle avait rejoint le club des retraités de la MGEN et mis sa compétence à animer l'atelier d'espagnol : des cours vivants, toujours en phase avec l'actualité grâce à des enregistrements et, particularité, inhérente à sa passion du chant, finissaient souvent par des "canciones". Elle en avait même fait un recueil avec copies.

Elle a organisé plusieurs voyages dans les différentes provinces d'Espagne, îles Baléares (sur les traces de Georges Sand et Chopin) ainsi qu'une incursion au Portugal.
D'humeur constante et gaie, bienveillante, ses voyages culturels étaient source de détente et drainaient une joyeuse bande. Les trajets en car se prêtaient aussi au chant.

Car, plus que tout, sa passion du chant, voix de soprane, était viscérale. Elle s'y adonnait : chorale " Tous en cœur " et " la Chanterie ", mais également musique, danses traditionnelles et danses collectives au sein du club… chanter en occitan : cela représentait une seconde famille.
Une retraite heureuse : famille, amis, sans oublier sa chienne Alma.

C'était une belle personne.

Comité d'animation **1er juin 2022**

Club Santé Sénior MGEN

	Activité	NOM Prénom	mail	Tél 1	Tél 2
C	Anglais_1	BEAUJEAN Arlette	arlette.bc@gmail.com	05 55 01 71 28	06 52 62 28 51
c	Anglais_2	DIMEGLIO Jean-Charles	dimeglio.jean-charles@orange.fr	05 55 06 00 82	
c	Arts plastiques et émail	KRAUSZ Geneviève	genevieve.krausz@gmail.com	05 55 50 69 26	06 10 03 32 83
c	Bridge	LAGOUTTE Roger	roger.lagoutte@cegetel.net	05 55 77 44 47	06 86 47 37 10
C	Conférences	BOLLINGER ELISABETH	elisabeth.bollinger@orange.fr	05 55 39 37 96	06 13 09 94 35
c	Conférences	FOURGNAUD Claudine	claudinefour@wanadoo.fr		
C	Connaissance du cinéma	CARREAUX Claude	claude.carreaux@wanadoo.fr	05 55 32 29 67	06 08 42 36 08
c	Dentelle au fuseau	FAURY Josette	josette.faury@orange.fr	05 55 50 51 32	06 79 86 22 77
C	Echecs	BOUBY Georges	georges-bouby@laposte.net	05 55 01 36 03	
C	Émaux	AYMARD Marcel	marcel.aymard@orange.fr	05 55 05 27 15	
c	Encadrement	COLIN Françoise	dfcolin@orange.fr	05 55 75 94 29	06 13 09 94 35
C	Espagnol	CARREAUX Michelle	mcarreaux@gmail.com	05 55 32 29 67	06 08 42 36 08
c	Espagnol	PRADINES Danielle	pradinesd@yahoo.fr	05 55 10 91 88	06 33 55 82 78
C	Groupe de lecteurs	CARREAUX Michelle	mcarreaux@gmail.com	05 55 32 29 67	06 08 42 36 08
c	Informatique 1	DELANIER Bernadette	delanier.b@sfr.fr	05 55 56 71 15	06 87 24 97 86
c	Informatique 1	FAURE Roger	faure.roger@free.fr	05 55 01 93 32	06 79 33 90 85
c	Informatique 2	VINCENT Bruno	bruno.vincent02@orange.fr	06 85 53 63 93	
c	Patchwork	DESSEX Michèle	pierre.dauplais@gmail.com	05 55 05 10 43	
c	Scrabble	FAURE Raymonde	ray_faure@yahoo.fr	05 55 01 93 32	
c	Vidéo	POMMIER Bernard	bernardpommier@yahoo.fr	06 88 15 66 58	
c	Vidéo	RAGOT Nicole	nicoleragot@gmail.com	06 81 75 62 41	
s	Danses	PEYRINAUD Michèle	mpeyrinaud@free.fr	05 55 33 94 78	
s	Danses	VARENNE Jean Dominique	jd.varenne@orange.fr	05 55 79 33 12	
s	Golf	CHAUPRADE Daniel	daniel.chauprade@orange.fr	05 55 70 11 10	06 71 92 97 66
s	Gym douce	GATTE Martine	martine-gatte@wanadoo.fr	06 08 17 92 94	
s	Gym entretien	CHABROL Rose Marie	gilbert.chabrol@orange.fr	05 55 01 24 30	
s	Marche Nordique	MOUCHEL LA FOSSE Jean-Pierre	j-p.mlf@orange.fr		06 32 16 90 30
s	Marches avec bâtons	WATERLOT Christine	christine.waterlot580@orange.fr	06 29 13 83 24	
s	Pilates et gym bien-être	VINCENT Marie-Chritine	bmcvincent@orange.fr	06 75 50 36 66	
s	Tennis de table	LAPOUGE Gérard	gerard.lapouge@orange.fr		06 20 70 18 09
s	Yoga	Jacqueline DELROUS	sdelrous@aol.com	06 83 91 85 78	

Club Santé Sénior MGEN 87

Comité de gestion liste au 1er juin 2022

statut	nom prénom	mail	téléphone
secrétariat de réunions	BEISSAC Anne	anne.beissac@laposte.net	06 70 20 52 24
Moments conviviaux	CASTAGNÉ Guy	castagne-gui@wanadoo.fr	06 81 11 49 23
Moments conviviaux	CASTAGNÉ Isabelle	castagne-gui@wanadoo.fr	06 83 06 40 93
Activités physiques	CHAUPRADE Daniel	daniel.chauprade@orange.fr	06 71 92 97 66
Activités culturelles	KRAUSZ Geneviève	genevieve.krausz@gmail.com	06 10 03 32 83
Bulletins	MOUCHEL LA FOSSE Jean-Pierre	j-p.mlf@orange.fr	06 32 16 90 30
Trésorerie	RODRIGUEZ Catherine	cat.rodriguez@outlook.fr	06 87 22 48 54
Trésorerie	RODRIGUEZ Christophe	cachlimoges@gmail.com	06 87 22 48 56
Inscriptions adhésions	VINCENT Bruno	bruno.vincent02@orange.fr	06 85 53 63 93
Activités culturelles	VINCENT Marie-Christine	bmcvincent@orange.fr	06 75 50 36 66
Moments conviviaux	POMMIER Bernard	bernardpommier@yahoo.fr	06 88 15 66 58
Déléguée MGEN	PERROT-BÉNARD Claire	cperrot1@mgen.fr	06 47 56 93 88
Directrice MGEN	DEVAINE Eric	edevaine@mgen.fr	06 32 79 70 73
Président MGEN	NOGAREDE Jérôme	jnogarede@mgen.fr	06 48 53 61 82
Coordination générale	?????		

Club Santé Sénior

Club Santé Sénior de la Haute-Vienne (87)
Bulletin de participation (ADHÉSION)
Septembre 2022 – Août 2023

Pour ceux qui participent à une activité physique, vous la joignez à la demande de licence 2FOPEN
Pour les autres, vous l'envoyez à ***MGEN Club Santé Sénior, B.P 13604 87036 LIMOGES***

Participant(s) en tant que :

Membre(s) MGEN : 10 €* - Conjoint bénéficiaire MGEN : 10 €* Conjoint non MGEN : 20 €*

Merci de renseigner toutes les rubriques.

Membre MGEN ❑

NOM .....
Prénom .....
Date de naissance : ...../...../.....
Adresse : .....
.....
Code postal: ..... ville : .....
Téléphone : .....
E-mail : .....@.....
Responsabilité civile Nom : .....
et N° Police : .....

Merci de cocher toutes les cases vous concernant.

Première adhésion au club ❑
Renouvellement d'adhésion ❑

Souhaite recevoir le bulletin par voie postale ❑
Souhaite lire le bulletin sur Internet ❑
Membre 2FOPEN ❑

Atelier(s)fréquenté(s) :

Anglais ❑	Espagnol ❑	Gym bien-être ❑
Arts plast. ❑	Informatique ❑	Gym douce ❑
Bridge ❑	Lecteurs ❑	Gym Entretien ❑
Cinéma ❑	Patchwork ❑	Marche bâtons ❑
Conférences ❑	Scrabble ❑	Marche nordique ❑
Dentelle ❑	Vidéo ❑	Pilates ❑
Échecs ❑		Tennis de table ❑
Émaux ❑	Danses ❑	Yoga ❑
Encadrement ❑	Golf ❑	

ou simple adhérent ❑

montant ..... **€**

Conjoint MGEN ❑ - Conjoint bénéficiaire ❑
Conjoint non MGEN ❑

NOM .....
Prénom .....
Date de naissance : ...../...../.....
Adresse : .....
.....
Code postal: ..... ville : .....
Téléphone : .....
E-mail : .....@.....
Responsabilité civile Nom : .....
et N° Police : .....

Merci de cocher toutes les cases vous concernant

Première adhésion au club ❑
Renouvellement d'adhésion ❑

Souhaite recevoir le bulletin par voie postale ❑
Souhaite lire le bulletin sur Internet ❑
Membre 2FOPEN ❑

Atelier(s)fréquenté(s) :

Anglais ❑	Espagnol ❑	Gym bien-être ❑
Arts plast. ❑	Informatique ❑	Gym douce ❑
Bridge ❑	Lecteurs ❑	Gym Entretien ❑
Cinéma ❑	Patchwork ❑	Marche bâtons ❑
Conférences ❑	Scrabble ❑	Marche nordique ❑
Dentelle ❑	Vidéo ❑	Pilates ❑
Échecs ❑		Tennis de table ❑
Émaux ❑	Danses ❑	Yoga ❑
Encadrement ❑	Golf ❑	

ou simple adhérent ❑

montant ..... **€**

somme totale à régler : ..... + ... = ... **€**

ATTENTION Cette participation est valable pour une année SCOLAIRE du 01 septembre 2022 au 31 août 2023, et est renouvelable annuellement.

Paiement :

- Pour ceux qui participent à une activité physique, il se fait avec la licence 2FOPEN,
- Pour les autres, par chèque (**signé**) à l'ordre de " **MGEN Club Santé Sénior 87"** avec au dos la mention "***adhésion au club année 2022-23"*, à glisser dans une enveloppe (à affranchir au tarif en cours)** adressée à **MGEN Club Santé Sénior, 3 rue Maurice Rollinat, B.P 13604 87036 LIMOGES Cedex**

À ....., le ..... signature

Préinscriptions année 2022-2023

A communiquer au(x) responsable(s) de l'activité choisie par courrier, par mail ou par SMS

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tel : .....mail : .....

A choisi de pratiquer une activité physique au sein du Club Santé Sénior de la MGEN 87.

Horaires	Activités	lieux	choix
Le lundi de 9 h 45 à 10 h 45	Gym Douce	Petit dojo Jean le Bail	
Le lundi de 10 h 45 à 11h45	Gym Douce	Petit dojo Jean le Bail	
Le lundi de 14 h à 16 h30	Marche Nordique	Lieu variable (contacter l'animateur)	
Le mercredi de 9h30 à 10h30	Pilates	Salle des fêtes du Vigenal	
Le mercredi de 10h 45 à 11h 45	Gym Bien Être	Salle des fêtes du Vigenal	
Le jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gym d'Entretien	Salle de danses Jean Macé	
Le jeudi de 9 h 30 à 10 h 30	Gym d'Entretien	Salle de danses Jean Macé	
Le vendredi de 9h30 à 10 h 30	Marche avec Bâtons	Parc de l'Aurence	
Le vendredi de 10h30 à 11h 45	Danses Collectives	Salle de danses Jean Macé	
Le vendredi de 12 h à 13 h	Yoga	Salle de danses Jean Macé	
Le vendredi de 16h30 à 18h30	Tennis de Table	Salle de danses Jean Macé	
N'importe quand	Golf	Sur le terrain de golf de votre choix	

Préinscriptions année 2022-2023

A communiquer au(x) responsable(s) de l'activité choisie par courrier, par mail ou par SMS

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tel : .....mail : .....

A choisi de pratiquer une activité physique au sein du Club Santé Sénior de la MGEN 87.

Horaires	Activités	lieux	choix
Le lundi de 9 h 45 à 10 h 45	Gym Douce	Petit dojo Jean le Bail	
Le lundi de 10 h 45 à 11h45	Gym Douce	Petit dojo Jean le Bail	
Le lundi de 14 h à 16 h30	Marche Nordique	Lieu variable (contacter l'animateur)	
Le mercredi de 9h30 à 10h30	Pilates	Salle des fêtes du Vigenal	
Le mercredi de 10h 45 à 11h 45	Gym Bien Être	Salle des fêtes du Vigenal	
Le jeudi de 8 h 30 à 9 h 30	Gym d'Entretien	Salle de danses Jean Macé	
Le jeudi de 9 h 30 à 10 h 30	Gym d'Entretien	Salle de danses Jean Macé	
Le vendredi de 9h30 à 10 h 30	Marche avec Bâtons	Parc de l'Aurence	
Le vendredi de 10h30 à 11h 45	Danses Collectives	Salle de danses Jean Macé	
Le vendredi de 12 h à 13 h	Yoga	Salle de danses Jean Macé	
Le vendredi de 16h30 à 18h30	Tennis de Table	Salle de danses Jean Macé	
N'importe quand	Golf	Sur le terrain de golf de votre choix	