



| | | | |
|---|--|--|--|
| <p><u>Gym-dynamique et tonique</u></p> | <p><i>Cette activité, animée par un professeur de sport rémunéré nécessite une participation aux frais. Activités cardio-pulmonaires, renforcement musculaire, stretching, relaxation...</i> Animateur : Erwan L Coordinateur : Jean-François COMBES Jours : Lundi et vendredi 9h00 – 10h00 Salle polyvalente de Saint-Eloi Mercredi 9h00 – 10h00 Salle polyvalente de Tasdon Licence 2F-Open avec certificat médical 2020</p> | <p><u>Vélo</u></p> | <p><i>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.</i> 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 2020</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> Responsables : Elisabeth PLEY Rémy BOUSSIRON Jean CHAIGNEAU Jour : Mardi 10h30 - 11h30 Lieu : Salle polyvalente de Saint-Eloi Licence 2F-Open avec certificat médical 2020</p> | <p><u>Gymnastique 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> Responsable : Jean CHAIGNEAU Jour : Mardi 9h30 - 10h30 Lieu : Salle polyvalente de Saint-Eloi Licence 2F-Open avec certificat médical 2020</p> |
| <p><u>Bowling</u></p> | <p><i>Cette activité nécessite une participation financière.</i> Responsables : Marie-José BOUDON Saphir ASGARALY Jour : Mardi 14h00 - 16h30 Lieu : Bowling de La Rochelle Licence 2F-Open avec certificat médical 2020</p> | <p><u>Canoë</u></p> | <p><i>Il faut savoir nager 25m. Port du gilet de sécurité. Deux heures de pagayage pour découvrir la nature aquatique entre la Vendée et Saintes.</i> Responsable : Jean CHAIGNEAU Jour : Calendrier envoyé aux candidats Licence 2F-Open avec certificat médical 2020</p> |

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p><u>Marche nordique</u></p> | <p><i>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.</i> Responsable : Pierre CORNET Jour : Lundi 9h00 – 11h00, et de 9h30 à 11h30 du 15 novembre au 15 février Licence 2F-Open avec certificat médical 2020</p> | <p><u>Marche – Randonnées pédestres</u></p> | <p><i>Rendez-vous des amoureux du grand air dans une ambiance conviviale.</i> 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 2020</p> |
| <p><u>Stretching Relaxation</u></p> | <p>Responsable : Jean-François COMBES Jour : Lundi 10h00 – 11h00 Lieu : Salle polyvalente de Saint-Eloi</p> | <p><u>Nature</u></p> | <p><i>Environ 2 km en 2 heures. Découverte de la flore et de la faune entre nous et avec des spécialistes en Aunis.</i> Responsable : Jean CHAIGNEAU Calendrier envoyé par mail aux inscrits Licence 2F-Open avec certificat médical 2020</p> |
| <p><u>Yoga</u></p> | <p><i>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.</i> Responsable : Jacques BENOIT Jour : Vendredi 10h15 - 11h45 Lieu : Centre social de Saint-Eloi Licence 2F-Open avec certificat médical 2020</p> | <p><u>Qi Gong / Tai Chi Chuan</u></p> | <p><i>Cette activité nécessite une participation aux frais (à voir avec Nicole R). Pratique pour accroître et faire circuler harmonieusement l'énergie dans le corps et l'esprit, dans le but d'améliorer la santé. Apprentissage en Tai Chi Chuan de l'enchaînement des 13 postures (style Yang) et du 1^{er} Duan (style Yang). Tenue : haut blanc et pantalon noir souple.</i> Responsable : Nicole REBOURG Jour : Mercredi 10h20 – 11h50 Lieu : Salle municipale de Tasdon Licence 2F-Open avec certificat médical 2020</p> |
| <p><u>Yogandfit</u></p> | <p><i>Cette activité, animée par un coach sportif rémunéré, nécessite une participation aux frais.</i> Animateur : Jérôme S. Responsable : Christian DELCOURTE Jour : Jeudi 14h30 - 15h30 Lieu : Salle municipale du Vélodrome LR Licence 2F-Open avec certificat médical 2020</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> Responsable : Jacqueline JUGELE Jour : Mercredi 10h15 - 11h45 Lieu : Salle municipale du Vélodrome La Rochelle Licence 2F-Open avec certificat médical 2020</p> |

| | |
|---|--|
| <p><u>Oenologie</u></p> | <p><i>Activité payante. Cet atelier était proposé par la 2F-OPEN. 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).</i> Coordinateur : Claudine AIRAUD Jour : Jeudi 9h30 – 12h00 semaine paire Lieu : Locaux du club à Lagord. Licence 2F-Open obligatoire</p> |
|---|--|