

ACTIVITES	Jours	HEURES	LIEUX	Bénévole resp activité	CHOIX
	Lundi	11h15 -12h15	Chambéry Piscine de Buisson-Rond 10 Séances	Marie-Noelle CARTAN 06-44-00-08-67	
<b>Aquagym (*) (+)</b>	Mardi	11h15 -12h15			
chambéry	Vendredi	11h15 -12h15			
<b>Aquagym(*) (+)</b>	Mercredi	16h15-17H00	Aqualac 12 Séances	Christiane Caparello 06 47 97 66 17	
Aix les Bains					
<b>Aquabike</b>	Lundi	11h15 -12h00	Bissy Salle Olympe 10 Séances	Nicole Monin 06 77 70 97 30	
	Mardi	13h45 -14h30			
	Vendredi	13h45 -14h30			
<b>Natation (*) (+)</b>	Mercredi	10h00 -11h00 débutants	Chambéry Piscine du Stade 10 Séances	Marie-Noelle CARTAN 06-44-00-08-67	
		11h00 -12h00			
		débrouillés			
<b>Aviron (+)</b>	Mercredi	14/09-19/10 Printemps	Bourget du Lac/ Aix les Bains	Marie Christine Canova 07 88 49 88 62	
<b>Danses en couples</b>	Lundi	14h15 -15h15	LA BISSERAINE	Alphonse Iglesias 06 85 15 05 36	
	Jeudi	14h15 -15h15		Mithieu Marcel 06-62-55-13-35	
<b>Danse de salon en ligne</b>	lundi	15h30 -16h45	LA BISSERAINE	Yannick Munier 06 29 53 86 15	
	jeudi(déb)	15h30 -16h30	LA BISSERAINE		
<b>Danse country</b>	Vendredi	9h30 - 11h00	Barberaz Petite salle Polyvalente	Pierrette Simon 06 86 75 85 01	
<b>Danses de tous pays</b>	Jeudi	09h30 -11h30	Barberaz Petite Salle polyvalente	Michele Klasser 04 79 85 54 40	
<b>Activ'mémoire</b>	vendredi	14h30-15h30	Aix les Bains Salle 3 MDA	Josette Cogan 06-88-32-32-77	
	Lundi	14h15 -16h30	Barby salle des 4 saisons	Gilbert ACHARD 06 23 19 33 44	
	vendredi	09h15 -10h15	Barberaz foyer Constantin	Alice Ughetto 06 50 94 54 49	
10h30 -11h30					
<b>Chorale (+)</b>	Lundi	18h- 19h30	Maison des Associations	Loris Humbert	

ACTIVITES	Jours	HEURES	LIEUX	Bénévole resp activité	CHOIX
<b>Cyclotourisme</b>	Vendredi	Selon programme	Départ suivant les itinéraires	Ganser Michel 06-14-23-73-66	
<b>Marche nordique (*)</b>	Lundi	09h00 - 11h00	Stade de Barberaz (terrain plat)	Marie Christine Mathieu 06 68 57 25 06	
	Lundi	09h00 - 12h00	Terrain varié selon programme	Alice Ughetto 06 50 94 54 49	
<b>Tai-chi</b>	Mercredi	10h00 - 12h00 Avancés&Confirmés	Barberaz Petite salle Polyvalente	Gérard Chassande 06 47 16 88 38	
	jeudi	09h00 - 12h00 découvertel	Barberaz Gde salle polyvalente		
<b>QI-GONG</b>	Mardi	14h00 - 15h00	Barby Salle des 4 saisons	Michel MESSINA Prendre Contact avec le Secretariat	
	jeudi	15h45 - 17h00	Chy MdA		
<b>Pétanque</b>	Mardi été	14h00 - 17h00	Bissy stade Mager-04 a 10	Pierrette DI MASULLO 06 11 35 20 76	
	jeudi hivers	9h30 - 12h00	Boulodrome La Ravoire 10 à 04		
<b>Yoga</b>	Lundi	15h30 - 16h30	Barby salle des 4 saisons	S, TAVOILLOT 06 82 39 03 67	
	Mardi	09h00 - 10h00	Maison des Associations	Ch Allamelou 06 24 26 19 12	
		10h30 - 11h30	Maison des Associations		
<b>Yoga sophro</b>	Mardi	15h45-16h45	salle polyvlzente challes les eaux	Kitties Dupouy 06 77 91 54 37	
<b>Randonnées pédestres ( dénivelé moyen) Bon marcheurs (*)</b>	Mardi	Montagne	<b>Inscriptions préalables obligatoires sur SITE Internet</b>	Gérard Baluais 06 27 82 96 00	
		Selon programme	Départ Chambéry Carrefour Bassens En co-voiturage		
<b>Randonnées en MINI BALADES</b>	Vendredi AM	Selon programme	<b>Inscriptions préalables obligatoires sur SITE Internet</b> En co-voiturage ou transports en commun suivant lieu de la sortie	Jean Luc Jacquin 06 59 74 98 37	
<b>Ski alpin (*)</b>	Mercredi ou jeudi	Selon programme	En co-voiturage	Michel Martin 06 16 13 47 44	
<b>Ski « doux » (*)</b>	Vendredi		RV PK Carrefour Bassens		
<b>Ski de fond (*)</b>	Jeudi	Selon programme	En co-voiturage	Gérald Dutertre 06 10 49 08 83	
			RV PK Carrefour Bassens		
<b>Raquettes (*)</b>	Mardi	Selon programme	<b>Inscriptions préalables obligatoires</b> sur site internet Sorties en car	François Landrat 06 07 41 03 02	
<b>Tennis de Table</b>	lundi	14h00-17h00	Gymnase du biollay	Guy Le Guen 06 51 49 73 46	
	jeudi	14h00-17h00			
<b>Tir à l'arc</b>	Vendredi	12 h 45-14 h 45	Barberaz Grande Salle Polyvalente	Michel Picard 04 79 85 54 49	

(\*) Pour chacune de ces activités, se reporter aux notes d'information diffusées sur le site internet ou aux permanences.

(\*\*) sous réserve d'inscription en nombre suffisant

<b>GYM</b>	Commune	Heure	Salle	Chargé de cours	choix
<b>Lundi</b>	Aix les Bains	09 h00 – 10h00	Salle Aikido au Dojo	M.H.Toussaint/C Maillet	
				A.Ardouin, R.Gaston,	
	Barberaz	10h30-11h30	Grande Salle Polyvalente	C.Raynaud	
		11h30-12h15			
	Chambéry	09h00 - 10h00	Palestre J. Lapeyre	M.H.Toussaint /Ch.Maillet	
	Chambéry	10 h15 – 11h15	Palestre J. Lapeyre	A.Ardouin, R.Gaston,	
La Rochette	09h00 -10h00	Gymnase la Seytaz	B. Cluzel		
	10h15 -11h15				
St Jean d'Arvey	10 h30 -11h30	Salle des Fêtes	E. Remandet		
<b>Mardi</b>	Barberaz Entretien	10h30-11h30	Grande Salle Polyvalente	D. Lucidarme	
	Barberaz Stretching	11h30-12h15		D. Lucidarme	
	Chambéry	09 h00 - 10h00	Palestre	C Raynaud	
	St Pierre d'Albigny	09h30- 10h30	ESPACE BELLEVARDE	B Cluzel	
<b>Mercredi</b>	Challes les Eaux	08h30 –09h30	Salle polyvalente	H. Hours GYM DOUCE	
	Bissy	09h00 - 10h00	Salle P. Folléa bissy	M. H.Toussaint	
		<b>gym douce</b>	551,av. Gl Cartier	R Gaston /A Ardouin	
<b>Jeudi</b>	Chambéry	09h00- 10h00	Palestre <b>Gym douce</b>	M. Verrier	
	Bissy	09h15 - 10h15	La Bisseraine	C. Raynaud	
		10 h30- 11h 30		A. Philibert	
	Montmélian	09h00 – 10h00	Dojo	Y.Munier	
St Pierre d'Albigny	09 h30 – 10h30	Pôle MultiActivités	B Cluzel		
<b>Vendredi</b>	Chambéry	09h00 – 10h00	Palestre GYM tonique	C.Paris	

<b>Section Multi Activités Seniors « S. M. S. »</b>	Mercredi	10h15 à 11h30	Salle P.. Folléa	M H Toussaint 06 31 08 33 87	choix
			Bissy		
<b>Pilates *</b>	Lundi	14h00 - 15h00	Barberaz Foyer Constantin	C. Raynaud	
	Mardi	15h15 -16h15	Barby Salle des 4 Saisons		
	Jeudi	14h30 - 15h30	Chy Maison des Associations		

