

## Planning des activités : Saison 2024-2025

(Début saison le 9/09/2024)

- **Marche nordique :**
  - Le mardi 9h00 (heure d'été), 9h30 (heure d'hiver)
  - Le vendredi 14h00Rendez-vous parking du parcours santé ou autres lieux sur mail des animateurs.  
(1<sup>ère</sup> séance le 10/09/2024)
  - Plusieurs groupes de niveau « Débutant (1 mois), intermédiaire et confirmé »
  - Animateurs, Maryse, Bruno, Serge et Robert
- **Marche modérée :** Le mardi 14h00 rendez-vous parking du parcours santé  
(1<sup>ère</sup> séance le 10/09/2024)
  - Animatrice, Gabrièle
- **Tai-Chi :** Le mercredi 13h30 rendez-vous Espace Ménétrier, salle Fernier  
(1<sup>ère</sup> séance le 02/10/2024)
  - Animatrice, Gabrièle
- **Danse en ligne :**
  - Le mardi 16h00 - 17h00 Confirmés
  - Le mercredi 15h00 - 16h00 Confirmés.
  - Le mercredi 16h15 - 17h15 DébutantsRendez-vous Espace Ménétrier, salle Fernier (ou Courbet suivant disponibilité)  
(1<sup>ère</sup> séance le 10/09/2024 et 11 septembre)
  - Marie-Colette ou Simone avec notre future animatrice Marie-Jeanne (Prérequis)
  - Animatrice débutants(tes), Simone
- **Activ 'mémoire :** Le lundi 14h00 rendez-vous Espace Ménétrier, salle Proudhon (ou Courbet suivant disponibilité)  
(1<sup>ère</sup> séance le 09/09/2024)
  - Animatrice, Christine
- **Gymnastique de maintien et d'équilibre :** Le mercredi 9h30 -10h30 rendez-vous Salle de la musique, rue de la piscine (derrière la piscine de Valdahon)  
(1<sup>ère</sup> séance le 11/09/2024)
  - Animateur, Siel Bleu et notre future animatrice Sylvie (prérequis)
- **Gymnastique Pilate :** Le mercredi
  - Animatrice Nathalie (1<sup>er</sup> trimestre 2025), Salle de la musique
- **Raquette à neige :** suivant enneigement et sur mail de l'animateur
  - Animateur, Serge