

ACTIVITES - SAISON 2025/2026

| ACTIVITES CYCLISTES | BADMINTON |
|---|--|
| <p>mardi et vendredi : Intermédiaires et confirmés</p> <p>vendredi : balades</p> <p>Voir plannings sur le site et consulter la charte du cyclo</p> | <p>Reprise le lundi 15 septembre</p> <p>Salle Jean Macé</p> <p>lundi : 20 h 00 à 22 h 00 vendredi : 17 h 00 à 19 h 00</p> <p>Halle des sports (côté Tribunes)</p> <p>lundi : 16 h 00 à 18 h 00</p> |
| BALADES A PETITS PAS | DANSES |
| <p>Reprise le lundi 22 septembre</p> <p>lundi : 4 km, pas de dénivelé en remplacement du mardi</p> <p>(voir planning sur site)</p> | <p>Auditorium de l'Escale</p> <p>Danses Collectives : Reprise le vendredi 26 septembre vendredi : 10 h 30 à 11 h 45</p> <p>Danses de Salon : Reprise le mardi 23 septembre mardi : 9 h 00 à 10 h 00 Débutants mardi : 10 h 00 à 11 h 30 Intermédiaires + confirmés</p> <p>Danses en Ligne : Reprise le mercredi 24 septembre mercredi : 9 h 00 à 10 h 15 1er groupe mercredi : 10 h 30 à 11 h 45 2ème groupe vendredi : 9 h 00 à 10 h 15 Débutants : reprise le 26 sept</p> |
| EXPRESSION CORPORELLE | GYMNASTIQUE - Maintien en Forme |
| <p>Reprise le lundi 15 septembre</p> <p>Salle de sports de l'Escale</p> <p>lundi : 10 h 15 à 11 h 45</p> <p>mardi : 14 h 00 à 15 h 30 en remplacement de la séance du jeudi</p> | <p>Reprise le lundi 22 septembre</p> <p>Gym-Maintien en forme :</p> <p>lundi : 9 h 00 à 10 h 00 Salle des Acacias</p> <p>lundi : 9 h 00 à 10 h 00 Salle de sports de l'Escale</p> <p>Gymnastique Tonique : mercredi : 9 h 30 à 10 h 30 Salle de sports de l'Escale</p> |
| GYMNASTIQUE AQUATIQUE | MARCHE NORDIQUE |
| <p>Reprise le mercredi 17 septembre</p> <p>mercredi de 10 h 45 à 11 h 30</p> <p>Piscine Le Creusot</p> <p>les modalités sont communiquées sur le site GRS</p> | <p>Intermédiaires et Confirmés : mercredi Reprise le mercredi 17 septembre à 14 h 00 Eplanade Duchêne - Parc de la verrerie</p> <p>Débutants et Perfectionnement : lundi Reprise le lundi 22 septembre de 13 h 30 à 15 h 00 Eplanade Duchêne - Parc de la verrerie</p> <p>Les autres lieux de RDV (voir planning sur le site : calendrier Marche Nordique.</p> |

PETANQUE

Esplanade Duchêne (Parc de la Verrerie)

mercredi à 13 h 45
(en cas de forte chaleur le matin à 8 h 45)

La Nef

De mi-octobre à mi-mars :
mardi : 14 h 00 à 18 h 00

QI GONG (Relaxation)

Reprise le mercredi 17 septembre

Salle de sports de l'Escale

mercredi : 14 h 00 à 15 h 30

RANDONNEES PEDESTRES et BALADES

Reprise le mardi 23 septembre

Balades :

mardi : 5 à 6 km avec peu de dénivelé

Randonnées Pédestres :

jeudi : P (petites marches) : 6 à 8 km

M (moyennes marches) : 9 à 12 km

G (grandes marches) : 20 à 25 km

Randonnées Dynamiques : Reprise le mardi 30 sept

mardi

(voir plannings sur le site)

R E C R E A

Reprise le vendredi 19 septembre

- R RELACHEMENT détente de tout le corps
- E ETIREMENT des tendons et des muscles
- C COORDINATION des mouvements
- R RENFORCEMENT des articulations
- E EQUILIBRE énergétique
- A ASSOUPPLISSEMENT du corps

Salle de sports de la piscine

vendredi : 10 h 30 à 11 h 45

SECTION MULTI ACTIVITES SENIORS (SMS)

Reprise le vendredi 26 septembre

Salle de sports de la piscine

(limité à 25 personnes/séance)

vendredi : 14 h 00 à 15 h 15
15 h 30 à 16 h 45

SELF DEFENSE

Reprise le mardi 16 septembre

Salle de sports de l'Escale

mardi : 10 h 15 à 11 h 45

TAÏ CHI

Reprise le lundi 15 septembre pour les confirmés
Reprise le lundi 15 septembre pour les débutants

Auditorium de l'Escale

lundi :
Débutants : 14 h 00 à 15 h 00
Confirmés : 15 h 30 à 16 h 30

TIR A L'ARC

Reprise le lundi 15 septembre

Salle Jean Macé

lundi : 20 h 00 à 22 h 00
mercredi : 17 h 00 à 18 h 30
vendredi : 17 h 00 à 19 h 00