



ESPACE SPORTS et LOISIRS

ACTIVITES DE L'ASSOCIATION

☐☐ **Randonnée** : responsable: Jacqueline Sarrailh.

Le lundi : à la journée (le plus souvent) départ 8h(mai à septembre), 8h30 (octobre à avril), repas tiré du sac

Le jeudi : demi-journée le matin à 8h (mai à septembre), l'après-midi 13h30 (octobre à avril)

Certains lundis, balades à la demi-journée (voir détail sur le programme)

Les programmes sont établis tous les trimestres avec plusieurs niveaux de difficulté.

Déplacements assurés individuellement par co-voiturage (tarifs sur programme), l'animateur prenant en charge les participants au point de départ de la randonnée ; se munir impérativement de chaussures de marche.

rendez-vous des conducteurs et des participants au parking des Jonquilles

☐☐ **Marche Nordique** : responsable: Gérard Varrin.

Le jeudi : le matin 9h (mai à septembre), l'après-midi 14h (octobre à avril)

Pour les personnes intéressées le programme avec plusieurs niveaux est établi tous les trimestres.

rendez-vous des conducteurs et des participants au parking des Jonquilles

☐☐ **Marche Aquatique Côtière (MAC)** : responsables Alain Loretz et Kathy Salvat

Le mardi : le matin à 9h

Les déplacements sont assurés individuellement par co-voiturage pour se rendre au repère 76 de la plage du Petit Travers à Carnon. Marche de 1h45 environ sur 4 kms A/R (jusqu'au repère 66 vers la Grande Motte).

Pour l'hiver, départ au repère 80 (parking bitumé de Carnon) et trajet jusqu'au PK 68. Equipement conseillé (combinaison, gants et bottillons) d'octobre à avril ! rendez-vous des conducteurs et des participants au parking des Jonquilles

☐☐ **Danse** : Séances animées alternativement par Eliane Varrin (responsable), Sylvie Pichot et Maria Carvalho

Le mardi : 16h20 à 17h25 salle de danse du Galion et de 18 à 19h au Campotel (salle Jan Bonal)

Le vendredi : de 16h30 à 18h salle des sports des « champs noirs » 1^{er} étage

☐☐ **Gymnastique** : Séances animées par Kathy Salvat, Gisèle Héral et Anne-Marie Berthet.

Le mardi et le mercredi de 16h à 17h salle du dojo à côté de la médiathèque. Se munir de chaussures de gymnastique à semelles souples

☐☐ **Tai Chi** : Séances animées par Marie France Guy

Le vendredi : matin de 11h à 12h

Salle du Foyer Rural à Garonne

☐

☐☐ **Amélioration de Fonctionnement du Corps** : Séances animées par Marie France Guy

Le mardi : matin de 10h à 11h

Salle du Foyer Rural à Garonne

☐☐ **Atelier Scrabble** : animé par Jeannine Vieillard

Le mardi : après-midi de 14h à 16h

Salle des associations à Garonne

☐☐ **Qu'as-tu lu (Atelier littéraire)** : séances animées par Michèle Sebben et Kathy Salvat.

Le dernier vendredi de chaque mois : à 14h

Salle des associations à Garonne

☐☐ **Sorties et séjours (saison 2018/2019) celui de 2019/2020 ayant été «écourté» cause Covid 19 (le programme 2020 pas encore été validé):**

Pot de rentrée et accueil des nouveaux adhérents : jeudi 11 octobre 2018

Repas de fin d'année : vendredi 14 décembre 2018

Sortie culturelle d'une journée au printemps : jeudi 21 mars 2019 Journée à Nîmes – Musée de la Romanité

Séjour de 3 jours au printemps : du lundi 20 mai au mercredi 22 mai : Séjour dans le Vercors (hébergement à Autrans)

Sortie d'une journée en fin de saison : jeudi 13 juin 2019 : Journée à Rodez

Pique nique de fin d'année en juin : 6 juin 2019

Séjour randonnées et tourisme : du vendredi 30 août au dimanche 8 septembre 2019 : séjour en Haute Corse

☐☐ **Site internet du club** : esl.blog.free.fr/

☐☐ **Renseignements pratiques** : Contact secrétariat: esl34270@gmail.com 07.81.20.69.01

Contact trésorier : esl_treso@orange.fr 06.13.50.57.56

Cotisation 2021 : 45 €

MAJ 13/09/2021