

<b>GYM</b>	Commune	Heure	Salle	Chargé de cours
<b>Lundi</b>	Aix les Bains	09 h 30– 10h30	Salle Aikido au Dojo	REMEE RIOS 06-09-64-67-80
	Barberaz Entretien et Mobilite Musculaire	10h30-11h30	Grande Salle Polyvalente	C.Raynaud
		11h30-12h15		
	Chambéry	09h00 - 10h00	Palestre J. Lapeyre	M.H.Toussaint 06.31.08.33.87
	Chambéry	10 h15 – 11h15	Palestre J. Lapeyre	DUPOUY Christine 06-77-91-54-37
	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 Stretching	10h30-12H15	Grande Salle Polyvalente	D. Lucidarme
	Chambéry	09 h00 - 10h00	Palestre J. Lapeyre	C Raynaud
	Challes les eaux	15h30-16h44	DOJO- GYM ZEN à partir du 24/9	DUPOUY Christine 06-77-91-54-36
	St Pierre d'Albigny	09h30- 10h30	Pôle multi-Activité	B Cluzel
<b>Mercredi</b>	Challes les Eaux	09h00 –10h00	DOJO GYM DOUCE à partir du 24/9	DUPOUY Christine 06-77-91-54-37/ Rémée RIOS
	Chambéry	09h00 - 10h00	MDAH014 GYM DOUCE	M. H.Toussaint R Gaston /A Ardouin
<b>Jeudi</b>	Chambéry	09h00- 10h00	Palestre Gym douce	M. Verrier
	Bissy	09h15 - 10h15	La Bisseraine	C. Raynaud
		10 h20- 11h 20		A. Philibert
	Montmélian	09h00 – 10h00	Dojo à partir 26/9	Y.Munier 06 29 53 86 14
St Pierre d'Albigny	09 h30 – 10h30	Pôle multi-Activité	B Cluzel	
<b>Vendredi</b>	Chambéry	08h45 – 09h45	Palestre GYM tonique	C.Paris
		10h00 - 11h00	Palestre GYM tonique	C.Paris
	Aix les Bains	09 h 30– 10h30	Salle Aikido au Dojo	REMEE RIOS 06-09-64-67-80
<b>Section Multi ActivitésSeniors « S. M. S. »</b>	<b>Mercredi</b>	10h15 à 11h30	<b>MDACHAMBERY H014</b>	M H Toussaint 06 31 08 33 87 Rémée RIOS
<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	

ACTIVITES	Jours	HEURES	LIEUX	Bénévole resp activité
<b>Aquagym (*) (+) CHAMBERY</b>	Lundi	11h15 - 12h15	Piscine de Buisson-Rond 10 Séances	Marie-Noelle CARTAN 06-44-00-08-67
	Mardi	11h15 - 12h15		
	Vendredi	11h15 - 12h15		
	Jeudi	16h00-17h00	Bissy Olympe 10 Séances	
<b>Aquagym(*) (+) Aix les Bains</b>	Mercredi	16h15- 17H00	Aqualac 12 Séances	Christiane Caparello 06 47 97 66 17
<b>Aquabike</b>	Lundi	11h15 - 12h00	Bissy Salle Olympe 10 Séances	Nicole Monin 06 77 70 97 30
	Vendredi	11h15 - 12h00		
<b>Natation (*) (+)</b>	Mercredi	10H00- 11H00 Débrouillés	Chambéry Piscine du Stade 10 Séances	Marie-Noelle CARTAN 06-44-00-08-67
<b>Aviron (+)</b>	Mercredi	Automne/ Printemps	Club Aviron Bourget du Lac	Marie Christine Canova 07 88 49 88 62
<b>Danses en couples</b>	Lundi	14h15 - 15h30	LA BISSERAINE	Alphonse Iglesias 06 85 15 05 36
	Jeudi	14h15 - 15h30		
<b>Danse de salon en ligne</b>	lundi	15h45 - 17h00	LA BISSERAINE	Yannick Munier 06 29 53 86 14
	jeudi(déb)	15h45 - 17h00	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 - 15h15	Barby salle des 4 saisons	Gilbert ACHARD 06 23 19 33 44
	mardi	14h00- 15h15 15h30 - 16h30	Barberaz foyer Constantin	Alice Ughetto 06 50 94 54 49
<b>Chorale</b>	Mercredi	17h-18h30	Maison des Associations	Emma Diara/P. Di Masullo 06 11 35 20 76
<b>JEUX DE SOCIETE</b>	MERCREDI	14H00-17H00	Maison des Associations	GROSS Anne 06-33-26-59-37

ACTIVITES	Jours	HEURES	LIEUX	Bénévole resp activité
<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	Marie Christine Mathieu 06 68 57 25 06
	Lundi	09h00 - 12h00	Autres sites selon programme	
<b>Tai-chi</b>	Mercredi	10h00 - 12h00 Avancés&Confir més	Barberaz Petite salle Polyvalente	Christine DEQUIER 06-42-16-43-40 CHU LIN 06-95-07-88-34
	Jeudi	08H30 - 10h30 10h35 - 11h35	Barberaz Gde salle polyvalente Débutants	
<b>QI-GONG</b>	Mardi	17h00 - 18h 00	Barby Salle des 4 saisons	Michel MESSINA Prendre Contact avec le Secretariat
	jeudi	17h00 - 18h 00	Chy MdA	
<b>Pétanque</b>	Mardi été	14h00 - 17h00	Bissy stade Mager-Avril-Octobre	Pierrette DI MASULLO 06 11 35 20 76
	jeudi hivers	14h00 - 17h00	Boulodrome La Ravoire Oct-Avril	
<b>Yoga</b>	Lundi	15h15 - 16h30	Barby salle des 4 saisons	Sylvie TAVOILLOT 06 82 39 67
	Mardi	09h00 - 10h00 10h30 - 11h30	Maison des Associations Maison des Associations	Christiane Allamelou 06 24 26 19 12
<b>Randonnées pédestres ( dénivelé moyen) Bon marcheurs (*)</b>	Mardi	Montagne	<b>Inscriptions préalables obligatoires sur SITE Adapar.fr</b>	Gérard Balluais 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 Adapar.fr</b> En co-voiturage ou transports en commun suivant lieu de la sortie	Michele Klasser 04 79 85 54 40
<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 Adapar.fr Sorties en car	Landrat François
<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 "adapar.fr" ou aux permanences.

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