

# SEMAINIER « PASSENIORS » 2018/2019

## LUNDI

<b>LUNDI Matin</b>	<b>09 h 00/10 h 00 10 h 30/11 h 30</b>	<b>Gym douce</b>	<b>CSM AYGUADE</b>	<b>J. SERNA</b>
<b>LUNDI Après-midi</b>	<b>14 h 00/15 h 00 15 h 00/16 h 00</b>	<b>Stretching</b>	<b>CSM AYGUADE</b>	<b>J. SERNA</b>
<b>LUNDI Après-midi</b>	<b>2ème année 13 h 30/16 h 30</b>	<b>Golf</b>	<b>VALGARDE</b>	<b>S. VILLAUME</b>
<b>LUNDI Après-midi</b>	<b>13 h 30/16 h 30</b>	<b>Longe côte</b>	<b>PARKING ARROMANCHES</b>	<b>G. DANCETE</b>
<b>LUNDI Après-midi</b>	<b>16 h 00/17 h 00</b>	<b>Aquagym</b>	<b>PISCINE MUNICIPALE</b>	<b>MNS PISCINE</b>
<b>LUNDI Après-midi</b>	<b>13 h 30/15 h 00 15 h 00/16 h 30</b>	<b>Ping-pong</b>	<b>GYMNASE DES ROUGIÈRES</b>	<b>B. MANSEUR EL RHABBARI</b>

## MARDI

<b>MARDI Matin</b>	<b>09 h 00/10 h 00 10 h 00/11 h 00 11 h 00/12 h 00</b>	<b>Gym douce</b>	<b>C.S.M AYGUADE</b>	<b>J. SERNA</b>
<b>MARDI Matin</b>	<b>08 h 45/09 h 45 10 h 00/11 h 00</b>	<b>Gym tonic</b>	<b>GYMNASE GUYNEMER</b>	<b>N. PALAGI</b>
<b>MARDI Matin</b>	<b>08 h 30 /11 h 30</b>	<b>Marche nordique</b>	<b>VARIABLE</b>	<b>S. VILLAUME M. FOSTINELLI</b>
<b>MARDI</b>	<b>JOURNEE 08 h 30/16 h 30</b>	<b>Randonnée</b>	<b>VARIABLE</b>	<b>M. PASINI G. DANCETE E. LEICHTNAM</b>
<b>MARDI Après-midi</b>	<b>14 h 00/16 h 00</b>	<b>Échecs</b>	<b>SALLE PISCINE</b>	<b>B. RAMAZZOTTI</b>
<b>MARDI Après-midi</b>	<b>16 h 00/17 h 00</b>	<b>Aquagym</b>	<b>PISCINE MUNICIPALE</b>	<b>MNS PISCINE</b>
<b>MARDI Après-midi</b>	<b>13 h 45/14 h 45</b>	<b>Gym douce</b>	<b>C.S.M</b>	<b>J. SERNA</b>
<b>MARDI Après-midi</b>	<b>14 h 00/15 h 00 15 h 00/16 h 00</b>	<b>Cardio gym</b>	<b>PYANET</b>	<b>M. FOSTINELLI</b>

## MERCREDI

<b>MERCREDI Matin</b>	<b>09 h 00/10 h 00 10 h 00/11 h 00 11 h 00/12 h 00</b>	<b>Gym douce</b>	<b>C.S.M AYGUADE</b>	<b>J. SERNA</b>
<b>MERCREDI Matin</b>	<b>08 h 45/09 h 45 10 h 00 /11 h 00</b>	<b>Gym tonic</b>	<b>GYMNASE GUYNEMER</b>	<b>N. PALAGI</b>
<b>MERCREDI Matin</b>	<b>10 h 00/11 h 00 11 h 00/12 h 00</b>	<b>Expression corporelle rythmée</b>	<b>GYMNASE DES ROUGIÈRES</b>	<b>M. FOSTINELLI</b>
<b>MERCREDI Matin</b>	<b>Débutant 08 h 30/11 h 30</b>	<b>Golf</b>	<b>STADE BERTEAU</b>	<b>M. PASINI S. VILLAUME</b>
<b>MERCREDI Matin</b>	<b>09 h 00/12 h 00</b>	<b>Longe côte</b>	<b>PARKING ARROMANCHES</b>	<b>G. DANCETE</b>
<b>MERCREDI Matin</b>	<b>08 h 30/11 h 30 ½ journée</b>	<b>Randonnée</b>	<b>VARIABLE</b>	<b>E. LEICHTNAM F. LEMOINE</b>
<b>MERCREDI Après-midi</b>	<b>13 h 45/16 h 15</b>	<b>Pétanque</b>	<b>PLACE DE NOAILLES</b>	<b>C. GIRARD H. LACROIX</b>

## JEUDI

<b>JEUDI Matin</b>	<b>08 h 30 / 11 h 30 ½ journée</b>	<b>Randonnée</b>	<b>VARIABLE</b>	<b>F. LEMOINE</b>
<b>JEUDI Matin</b>	<b>08 h 45/10 h 15 10 h 00/11 h 00</b>	<b>Cardio-gym</b>	<b>PYANET</b>	<b>M. FOSTINELLI</b>
<b>JEUDI Matin</b>	<b>09 h 00/10 h 00 10 h 00/11 h 00 11 h 00/12 h 00</b>	<b>Gym douce</b>	<b>CSM AYGUADE</b>	<b>J. SERNA</b>
<b>JEUDI Matin</b>	<b>09 h 00/12 h 00</b>	<b>Kayak</b>	<b>LA VIGIE</b>	<b>G. DANCETE</b>
<b>JEUDI Après midi</b>	<b>16 h 00/17 h 00 2 cours</b>	<b>Aquagym</b>	<b>PISCINE MUNICIPALE</b>	<b>MNS PISCINE</b>
<b>JEUDI Après midi</b>	<b>13 h 30/15 h 00 15 h 00/16 h 30</b>	<b>Stretching</b>	<b>CSM AYGUADE</b>	<b>J. SERNA</b>
<b>JEUDI Après-midi</b>	<b>13 h 30/16 h 30</b>	<b>Chant</b>	<b>EGLISE ANGLICANE</b>	<b>G. DANCETE</b>
<b>JEUDI Après-midi</b>	<b>14 h 00/15 h 00 15 h 00/16 h 00</b>	<b>Taïso</b>	<b>SALLE PISCINE</b>	<b>M. DIAF</b>
<b>JEUDI</b>	<b>JOURNEE 8 h 30/16 h 30</b>	<b>Randonnée</b>	<b>VARIABLE</b>	<b>M. PASINI E. LEICHTNAM</b>

# V E N D R E D I

VENDREDI Matin	09 h 00/12 h 00	Kayak	LA VIGIE	G. DANCETE
VENDREDI Matin	09 h 00/10 h 00 10 h 00/11 h 00 11 h 00/12 h 00	Gym douce	GYMNASE GUYNEMER	J. SERNA
VENDREDI Matin	08 h 30/10 h 00 10 h 00/11 h 30	Ping-pong	GYMNASE DES ROUGIÈRES	B. MANSEUR Z. EL RHABBARI
VENDREDI Matin	4ème année 08 h 30/11 h 30	Golf	VALGARDE	M. PASINI S. VILLAUME
VENDREDI Après-midi	3ème année 13 h 30/16 h 30	Golf	VALGARDE	M. PASINI
VENDREDI	JOURNEE 08 h 30/16 h 30	Randonnée Light	VARIABLE	E. LEICHTNAM
VENDREDI Après-midi	16 h 00/17 h 00	Aquagym	PISCINE MUNICIPALE	MNS PISCINE

## RENSEIGNEMENTS :

### SERVICE DES SPORTS

Jardin Olbius Riquier, 40 avenue Ambroise Thomas - 83400 HYERES

Tél. 04 94 00 79 78

## TARIFS :

- 90 euros à l'année pour les personnes non imposables ou payant moins de 2000 € d'impôt par an (copie de l'avis d'imposition à apporter obligatoirement au moment du règlement, sinon le plein tarif sera appliqué)
- 130 euros à l'année pour les personnes imposables

Pour les activités piscine (aquagym - natation - aquatraining), prévoir un supplément carte horaire à régler directement auprès du Complexe Aquatique

## Pour l'inscription, se munir :

- 1 certificat médical (avec la liste des activités détaillées) de moins de 3 mois
- 1 attestation d'assurance (Responsabilité Civile)
- 1 photo d'identité pour les nouveaux adhérents
- Fiche d'inscription au Passenior

## Pour le règlement, se munir :

- Carte Passeniors pour les anciens adhérents
- Copie du dernier avis d'imposition (pour les personnes non imposables ou payant moins de 2000 € d'impôt par an)
- Chèque à l'ordre du Trésor Public