



RETRAITE SPORTIVE du MACONNAIS
260 Rue de Paris - 71000 MACON

ORGANISATION ET DATES DE REPRISE DES ACTIVITES
Saison 2020/2021

Permanence au Siège : Pas de permanence compte tenu de la COVID-19 et jusqu'à nouvel ordre
Pour l'adhésion des nouveaux adhérents, voir site internet www.grsdumaconnais.org

ACTIVITES AQUATIQUES (1)	14 septembre - 18 septembre	MÖLKKY	9 septembre
ACTIVITES CYCLISTES	15 octobre	PETANQUE	15 septembre
ACTIVITES DANSEES (1)	23 septembre	QI GONG (1)	L 14 et J 17 septembre
ACTIVITES GYMNIQUES	21 septembre	RANDONNEE PEDESTRE	8 septembre
ACTIV'MEMOIRE (1)	28 septembre	SOPHROLOGIE (1)	REPORT DEBUT JANVIER
BADMINTON	14 septembre	STEP ADAPTE	14 septembre
BALADE à PIED	1 octobre	TENNIS (1)	11 septembre
JOGGING ADAPTE	18 septembre	TENNIS de TABLE	14 septembre
MARCHE NORDIQUE	3 septembre	TIR à l'ARC (1)	10 septembre

⇒ Activités pendant les congés (Se renseigner auprès des Responsables d'activités)

⇒ (1) Une participation financière sera demandée à chaque adhérent

⇒ **Activités proposées :**

	ACTIVITES AQUATIQUES AQUAGYM VEL'EAU	Piscine de MACON Lundi - Mardi - Jeudi de 7h45 à 8h45 Vendredi de 7h45 à 8h45 Responsable : Michelle PESLIN
	ACTIVITES CYCLISTES CYCLOTOURISME VTC	CHARNAY-lès-MACON - Place du souvenir et de la paix Lundi - Jeudi à 13 h 30 A compter de JUIN les départs se font le matin Mercredi tous les 15 jours Responsable : Michel MACHURON
	ACTIVITES DANSEES Country débutant Country confirmé Country Partner Danse de salon	MACON - Maison de Quartier des Gautriats Vendredi 9h15 ou 10h45 Mercredi ou Jeudi 9h15 ou 10h45 Vendredi 9h15 Vendredi 10h45 (débutant et perfectionnement) Responsable : Renée GILOT
	ACTIVITES GYMNIQUES	CHARNAY-lès-MACON - Salle de la Bâtie 2 Lundi : 9 h à 10 h et de 10 h à 11 h Jeudi : 10 h 15 à 11 h 15 Vendredi : 9 h à 10 h Responsable : Edith SAUZEDE
	ACTIV'MEMOIRE	MACON - Maison de Quartiers des Gautriats Lundi de 14 h à 15 h 30 et 15 h 45 à 17 h 15 Responsable : Yves ANDREU
	BADMINTON	CHARNAY-lès-MACON – Salle de la Bâtie 2 Lundi 14 h à 17 h Vendredi 10 h à 11 h MACON - Cosec St Exupéry Samedi 8h à 9h Responsable : Philippe DUVAL
	BALADE	CHARNAY lès MACON Jeudi à 13 h 45 Responsable : Josiane BERRY

		JOGGING ADAPTE	MACON - Parking de la Piscine Vendredi à 9 h 30 <u>Responsable</u> : Nicole MONTERRAT
		MARCHE NORDIQUE	Rdv fixé directement au départ de la rando Jeudi à 13 h 30 <u>Responsable</u> : Hélène LEBLANC
		MÖLKKY	MACON - Boulodrome les « Trappistines » Mercredi 15 h à 17 h <u>Responsable</u> : Christian BAUDRION
		PETANQUE	Été : (mai à septembre) : Place du Souvenir et de la Paix à Charnay Hiver : (octobre à avril) : Boulodrome La Bâtie à Charnay Mardi de 14 h 30 à 17 h Vendredi à 14 h <u>Responsable</u> : Jean-Jacques CINQUIN
		QI GONG	MACON - Maison de Quartier des Gautriats Lundi 9 h 30 à 10 h 30 Jeudi de 14 h 30 à 15 h 30 <u>Responsable</u> : André LEMAY <u>Référente du lundi</u> : Régine Michel
		RANDONNEE PEDESTRE	Rdv fixé directement au départ de la rando Mardi à 13 h 30 Juillet et Août à 8 h (1 semaine sur 2) Sorties à la journée (MARDI suivant programme) <u>Responsable</u> : Joël DUCHET
		RAQUETTES à NEIGE	CHARNAY-lès-MACON - Parking de la Verchère Mardi (programmation selon l'enneigement) <u>Responsable</u> : Joël DUCHET
		SKI DE FOND	CHARNAY-lès-MACON - Parking de la Verchère Programmation selon l'enneigement <u>Responsable</u> : Jean MICHEL
	COMPLET REPORT JANVIER	SOPHROLOGIE	MACON - Maison de Quartier des Gautriats Lundi à 11h (2 groupes en alternance 1 semaine sur 2) <u>Responsable</u> : Franck JACQUEMOUD
		STEP ADAPTE	MACON - HALLE OMNISPORT DE CHAMPLEVERT Lundi de 9 h à 10 h 15 - de 10 h 30 à 11 h 45 <u>Responsable</u> : Nicole MONTERRAT
		TENNIS	MACON - Tennis Club Vendredi à 14 h <u>Responsable</u> : Jean-Philippe BERTHELOT
		TENNIS DE TABLE	MACON - COSEC St-Exupéry Lundi de 17 h à 19 h 15 Mercredi de 15 h à 17 h et 17 h à 19 h Jeudi 16h45 à 19h <u>Responsable</u> : Jean Pierre ADOIR
		TIR à l'ARC	MACON - Salle d'Archerie de Champlevvert Lundi, Jeudi, Vendredi de 8 h.30 <u>Responsable</u> : Joscelyne GUERIN