

# SEMAINIER « PASSENIORS » 2017/2018

## LUNDI

LUNDI Après-midi	14 h 00/15 h 00 15 h 00/16 h 00	Stretching	CSM AYGUADE	J. SERNA
LUNDI Après-midi	2ème année 13 h 30/16 h 30	Golf	VALGARDE	M. PASINI
LUNDI Après-midi	13 h 30/16 h 30	Longe côte	PARKING ARROMANCHES	G. DANCETE
LUNDI Après-midi	16 h 00/17 h 00	Aquagym	PISCINE MUNICIPALE	MNS PISCINE
LUNDI Après-midi	13 h 30/15 h 00 15 h 00/16 h 30	Ping-pong	GYMNASE DES ROUGIÈRES	B. MANSEUR J-M DEMARLE
LUNDI Après-midi	14 h 00/16 h 00	Dames et Echecs	SALLE PISCINE	E. LEICHTNAM

## MARDI

MARDI Matin	09 h 00/10 h 00 10 h 00/11 h 00 11 h 00/12 h 00	Gym douce	C.S.M AYGUADE	J. SERNA
MARDI Matin	09 h 00/10 h 30 10 h 30/12 h 00	Gym douce	GYMNASE GUYNEMER	N. PALAGI
MARDI Matin	08 h 30/10 h 00 10 h 00/11 h 30	Cardio gym	PYANET	M. FOSTINELLI
MARDI Matin	08 h 30 /11 h 30	Marche nordique	VARIABLE	S. VILLAUME
MARDI Matin	08 h 30/11 h 30 ½ journée	Randonnée	VARIABLE	G. DANCETE E. LEICHTNAM
MARDI	JOURNEE 08 h 30/16 h 30	Randonnée	VARIABLE	M. PASINI J-M. DEMARLE
MARDI Après-midi	14 h 00/16 h 00	Échecs	SALLE PISCINE	B. RAMAZZOTTI
MARDI Après-midi	16 h 00/17 h 00	Aquagym	PISCINE MUNICIPALE	MNS PISCINE
MARDI Après-midi	13 h 30/16 h 30	Chant	EGLISE ANGLICANE	G. DANCETE
MARDI Après-midi	14 h 00/15 h 00 15 h 00/16 h 00	Gym douce	C.S.M	J. SERNA

## 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 45/10 h 00 10 h 15 /11 h 30</b>	<b>Gym douce</b>	<b>GYMNASE GUYNEMER</b>	<b>N. PALAGI</b>
<b>MERCREDI Matin</b>	<b>09 h 00/10 h 30 10 h 30/12 h 00</b>	<b>Gym douce 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>09 h 00/10 h 30 10 h 30/ 12 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>SALLE PISCINE</b>	<b>J. SERNA</b>
<b>JEUDI Après-midi</b>	<b>13 h 30/16 h 30</b>	<b>Instrument</b>	<b>CSM</b>	<b>G. DANCETE</b>
<b>JEUDI</b>	<b>JOURNEE 8 h 30/16 h 30</b>	<b>Randonnée</b>	<b>VARIABLE</b>	<b>J-M DEMARLE</b>

# VENDREDI

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

## 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 (présentation de l'avis d'imposition obligatoire, 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 au tarif de 33 € pour 20 heures.**

## Pour l'inscription, se munir :

- 1 certificat médical de moins de 3 mois
- 1 attestation d'assurance (Responsabilité Civile)
- Fiche d'inscription au Passenior
- Carte Passeniors pour les anciens adhérents - 1 photo d'identité pour les nouveaux adhérents
- Dernier avis d'imposition
- Chèque à l'ordre du Trésor Public