

SEMAINIER « PASSENIORS » 2018/2019

LUNDI

LUNDI Matin	09 h 00/10 h 00 10 h 30/11 h 30	Gym douce	CSM AYGUADE	J. SERNA
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	S. VILLAUME
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 EL RHABBARI

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	08 h 45/09 h 45 10 h 00/11 h 00	Gym tonic	GYMNASE GUYNEMER	N. PALAGI
MARDI Matin	08 h 30 /11 h 30	Marche nordique	VARIABLE	S. VILLAUME M. FOSTINELLI
MARDI	JOURNEE 08 h 30/16 h 30	Randonnée	VARIABLE	M. PASINI G. DANCETE E. LEICHTNAM
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 45/14 h 45	Gym douce	C.S.M	J. SERNA
MARDI Après-midi	14 h 00/15 h 00 15 h 00/16 h 00	Cardio gym	PYANET	M. FOSTINELLI

MERCREDI

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

JEUDI

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

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