

PREMIER SEMESTRE 2012

SEANCES DE DECOUVERTES

CLUBS PARTENAIRES

ATTENTION : l'organisation et les conditions de participation décrites ci-dessous sont valables uniquement pour les séances de découvertes inscrites dans le tableau : "planning des séances découvertes" ci-joint.

ORGANISATION

- ➔ Une séance découverte GRATUITE par activité : vous pouvez ainsi participer à une séance découverte remise en forme gratuite et à une séance découverte marche nordique gratuite (ces séances découvertes sont ouvertes à vos amis et conjoints).
- ➔ Rendez-vous à la séance découverte ou aux séances découvertes de votre (vos) choix avec la fiche de participation ci-jointe (disponible aussi sur le site : www.savediab.org).
- ➔ Après la séance, faites remplir la fiche de participation par l'éducateur sportif (activité pratiqué, lieu, date, signature) et signer à votre tour.
- ➔ Si l'activité vous a plu et que vous souhaitez vous inscrire, voyez les modalités avec l'éducateur sportif qui vous a encadré.
- ➔ Si l'activité ne vous a pas plu, vous pouvez participer gratuitement à une séance découverte d'une autre activité.

COÛT

La participation aux séances d'essais est gratuite.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

Lorsque vous avez participé à toutes les séances découvertes, que vous soyez adhérent ou non, merci d'avance de bien nous renvoyer la **fiche de participation**, ci-jointe, au réseau :

Savédiab, 5 rue P. et M. Curie 73000 Chambéry

ou par mail : educ-sport@reseaux-sante73.fr

DATES, CONTACT ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

Planning des séances découvertes ci-joint.

▶ SEANCES DECOUVERTES SUR **CHAMBERY**

<p>Gym sénior</p>	<p>↪ lundi 2 janv. ↪ lundi 9 janv. ↪ lundi 16 janv ↪ lundi 23 janv</p> <p>↪ vendredi 6 janv ↪ vendredi 12 janv ↪ vendredi 19 janv ↪ vendredi 27 janv</p> <p>↪ lundi 2 avril ↪ lundi 16 avril ↪ lundi 23 avril</p> <p>↪ vendredi 6 avril ↪ vendredi 13 avril ↪ vendredi 20 avril ↪ vendredi 27 avril</p>	<p>9h à 10h</p>	<p>salle du Verger</p>	<p>Pour plus d'informations Mickael Ranson 06 81 39 66 13</p>
<p>Gym équilibre</p>	<p>↪ lundi 2 janv. ↪ lundi 9 janv. ↪ lundi 16 janv ↪ lundi 23 janv.</p> <p>↪ lundi 2 avril ↪ lundi 16 avril ↪ lundi 23 avril</p>	<p>10h30 à 11h30</p>	<p>salle du Verger</p>	<p>Pour plus d'informations Mickael Ranson 06 81 39 66 13</p>
<p>Marche nordique</p>	<p>↪ mercredi 4 janv. ↪ mercredi 11 janv. ↪ mercredi 18 janv ↪ mercredi 25 janv.</p> <p>↪ lundi 2 avril ↪ lundi 16 avril ↪ lundi 23 avril</p>	<p>mercredi 9h30</p> <p>lundi à 18h30</p>	<p>Lieu à voir avec Mickaël Ranson Bâtons prêtés</p>	<p>Pour plus d'informations Mickael Ranson 06 81 39 66 13</p>

► SEANCES DECOUVERTES SUR **AIX LES BAINS**

Remise en Forme	<ul style="list-style-type: none"> ➔ mardi 3 janv. ➔ mardi 10 janv. ➔ mardi 17 janv. ➔ mardi 24 janv. ➔ mardi 17 avril ➔ mardi 24 avril 	15h00-16h00	L'ASA Hippodrome AIX-LES-BAINS	Pour plus d'informations Philippe YVARS 06.88.45.47.07
Gym douce	<ul style="list-style-type: none"> ➔ lundi 2 janv. ➔ lundi 9 janv. ➔ lundi 16 janv. ➔ lundi 23 janv. ➔ lundi 2 avril ➔ lundi 16 avril ➔ lundi 23 avril 	horaire à voir avec Mickael	Radisson Hôtel av Charles de Gaulle	Pour plus d'informations Mickael Ranson 06 81 39 66 13
Gym sénior	<ul style="list-style-type: none"> ➔ lundi 2 janv. ➔ lundi 9 janv. ➔ lundi 16 janv. ➔ lundi 23 janv. ➔ jeudi 5 janvier ➔ jeudi 12 janvier ➔ jeudi 19 janvier ➔ jeudi 26 janvier ➔ lundi 2 avril ➔ lundi 16 avril ➔ lundi 23 avril ➔ jeudi 5 avril ➔ jeudi 12 avril ➔ jeudi 19 avril ➔ jeudi 26 avril 	horaire à voir avec Mickael	Radisson Hôtel av Charles de Gaulle	Pour plus d'informations Mickael Ranson 06 81 39 66 13
Gym équilibre	<ul style="list-style-type: none"> ➔ jeudi 5 janvier ➔ jeudi 12 janvier ➔ jeudi 19 janvier ➔ jeudi 26 janvier ➔ jeudi 5 avril ➔ jeudi 12 avril ➔ jeudi 19 avril ➔ jeudi 26 avril 	horaire à voir avec Mickael	Radisson Hôtel av Charles de Gaulle	Pour plus d'informations Mickael Ranson 06 81 39 66 13
Stretching	<ul style="list-style-type: none"> ➔ jeudi 5 janvier ➔ jeudi 12 janvier ➔ jeudi 19 janvier ➔ jeudi 26 janvier ➔ jeudi 5 avril ➔ jeudi 12 avril ➔ jeudi 19 avril ➔ jeudi 26 avril 	horaire à voir avec Mickael	Radisson Hôtel av Charles de Gaulle	Pour plus d'informations Mickael Ranson 06 81 39 66 13
Marche nordique	<ul style="list-style-type: none"> ➔ mardi 3 janv. ➔ mardi 10 janv. ➔ mardi 17 janv. ➔ mardi 24 janv. ➔ mardi 3 avril. ➔ mardi 10 avril ➔ mardi 17 avril ➔ mardi 24 avril 	18h à 19h30	Lieu à voir avec Mickaël Ranson Bâtons prêtés	Pour plus d'informations Mickael Ranson 06 81 39 66 13

▶ SEANCES DECOUVERTES SUR

PONT DE BEAUVOISIN / GRESINE / ST ANDRE LE GAZ / ST JEAN D'AVELANNE

Gym douce	<ul style="list-style-type: none"> ➔ vendredi 6 janv ➔ vendredi 13 janv ➔ vendredi 20 janv ➔ vendredi 27 janv ➔ vendredi 6 avril ➔ vendredi 13 avril ➔ vendredi 20 avril ➔ vendredi 27 avril 	18 à 19h	salle de motricité à côté de l'église de Grésin	Pour plus d'informations Mickael Ranson 06 81 39 66 13
Gym sénior	<ul style="list-style-type: none"> ➔ mercredi 3 janv ➔ mercredi 11 janv ➔ mercredi 18 janv ➔ mercredi 25 janv ➔ mercredi 4 avril. ➔ mercredi 11 avril. ➔ mercredi 18 avril. ➔ mercredi 25 avril. 	14 à 15h	au foyer logement gai soleil 35 rue de la république à St André le Gaz	Pour plus d'informations Mickael Ranson 06 81 39 66 13
Gym douce	<ul style="list-style-type: none"> ➔ lundi 2 janv. ➔ lundi 9 janv. ➔ lundi 16 janv ➔ lundi 23 janv ➔ lundi 2 avril ➔ lundi 16 avril ➔ lundi 23 avril 	19h30 à 20h45	salle des fêtes de St Jean d'Avelanne	Pour plus d'informations Mickael Ranson 06 81 39 66 13
Gym d'entretien	<ul style="list-style-type: none"> ➔ mercredi 3 janv ➔ mercredi 11 janv ➔ mercredi 18 janv ➔ mercredi 25 janv ➔ mercredi 4 avril. ➔ mercredi 11 avril. ➔ mercredi 18 avril. ➔ mercredi 25 avril. 	19h à 20h15	gymnase Palacin rue de l'auberge 38480 Pont de Beauvoisin	Pour plus d'informations Mickael Ranson 06 81 39 66 13
Gym douce	<ul style="list-style-type: none"> ➔ jeudi 5 janvier ➔ jeudi 12 janvier ➔ jeudi 19 janvier ➔ jeudi 26 janvier ➔ jeudi 5 avril ➔ jeudi 12 avril ➔ jeudi 19 avril ➔ jeudi 26 avril 	18h30 à 19h30	salle des fêtes de la Roche à St Bueil	Pour plus d'informations Mickael Ranson 06 81 39 66 13

