



AMICALE DES RETRAITÉS DE BRÉTIGNOLLES SUR MER

SAISON 2020-2021

L'Amicale vous propose différentes activités sportives et de loisirs
avec inscription **SPORT POUR TOUS** et à l'Amicale **obligatoire**

jour	activité	nombre maxi participants	horaires	lieu
LUNDI	Gym maintien en forme	30	10h30-12h00	salle des sports - rue de la Gîte
	Atelier Photo	20	10h00-12h00 (1er lundi)	salle n° 4 (La Maison des Jardins)
	Activités physiques douces	20	10h30-12h00	salle de danse - rue de la Gîte
	Tennis rebond	30	08h30-10h30	salle des sports - rue de la Gîte
	Atelier Musique	15	14h00 à 18h00	salle des Morinières
	Boules en bois		14h00-17h00	près du stade
	réunions conviviales : scrabble, cartes, etc...	42	14h00-17h30	salles n°3 et 4 (La Maison des Jardins)
MARDI	Pilâtes (non débutant)	20	8h45 à 9h30	gymnase- rue de la Gîte
	Pilâtes (débutant)	20	9h45 à 10h30	gymnase - rue de la Gîte
	Gym maintien en forme	30	10h30-11h30	salle des sports - rue de la Gîte
	Chorale	20	9h00 à 12h00	salles n° 3 et 4 (La Maison des Jardins)
	vélos loisirs 15 à 20 kms		14h00	devant le cinéma
	Informatique	15	14h00-16h00	salle n° 4 (La Maison des Jardins)
	Country et danses en ligne (confirmés)	20	14h00-15h30	salle de danse
	Initiation Espagnole	20	16h30-18h30	salle n°4 (La Maison des Jardins)
	Tennis de Table	20	14h00-16h00	salle des sports - rue de la Gîte
	Rando : 8 à 10 kms		09h00	parking (rue des Bourgettes)
	Marche Aquatique		selon les Marées	Plage de la Parée
MERCREDI	Marche Nordique (débutants)		10h00	parking (rue des Bourgettes)
	Marche Nordique (confirmés)		9h30	parking (rue des Bourgettes)
	Atelier Déco Floral	22	14h30 à 17h30 1 fois par mois	salle n° 3 (La Maison des Jardins)
	Jeu Tac-Tic		15h00 à 17h00	salle n° 4 (La Maison des Jardins)
	Théâtre "Les Cancres"	20	9h00 à 12h00	salle n° 4 (La Maison des Jardins)
JEUDI	Rando : 4 à 5 kms		14h30	parking (rue des Bourgettes)
	Marche Aquatique		selon les Marées	Plage de la Parée
	Tennis rebond	30	08h30-10h30	salle des sports - rue de la Gîte
	Gym tonique (1 seule participation)	20	9h00 à 10h00	salle de danse - rue de la Gîte
	Gym tonique (1 seule participation)	20	10h00 à 11h00	salle de danse - rue de la Gîte
	Bowling		14h15 (2ème jeudi du mois)	directement sur place (Sion)
	Danses du Monde		15h30 à 17h30	salle de danse
	Chorale	20	9h00-12h00	salle n°3 et 4 (La Maison des Jardins)
	Boules en bois		14h00-17h00	près du stade
	L'Atelier couture	20	14h00-17h30	salle n°4 (La Maison des Jardins)
	Atelier Ecriture	22	14h30-17h30 (premier jeudi du mois)	salle n°3 (La Maison des Jardins)
A livre ouvert	22	14h30-17h30 (dernier jeudi du mois)	salle n°3 (La Maison des Jardins)	
VENDREDI	Country et danses en ligne (débutants et +)	20	15h30 - 16h45	salle de danse
	Tennis de Table	20	14h00-16h00	salle des sports - rue de la Gîte
	Rando : 15 kms		13h30	parking (rue des Bourgettes)
	Anglais (conversation)	20	10h00 à 12h00	salle n°4 (La Maison des Jardins)
	Anglais (débutant et débutant +)	20	15h00 à 17h00	salle n°4 (La Maison des Jardins)
SAMEDI	Marche Nordique		09h30	parking (rue des Bourgettes)

Les rendez-vous conviviaux de l'Amicale

- * Les sorties (1 jour) Les voyages en France et à l'Etranger (8 jours ou plus)
- * Mardi Gras (déguisements, danses, sketches) 16 février 2021 (sous réserve)
- * Les repas à thèmes tous les trimestres, **Le Banquet Annuel** (salle des fêtes) le 10 décembre 2020 (sous réserve)
- * **l'Assemblée Générale** (salle des fêtes) 14 janvier 2021 (sous réserve)

SOYEZ LES BIENVENUS PARMIS NOUS

Pour tous renseignements, s'adresser à l'Amicale des Retraités

11 rue de Lattre de Tassigny - Maison des Jardins - salle n° 4

Secrétariat ouvert uniquement : le lundi après midi de 14h00 à 17h00

Tél : 02.51.95.79.09 ou 06.44.96.68.22

Mail : amicaleretraitesbretignolles@gmail.com

Site : club.quomodo/amicale des retraites de bretignolles sur mer