



RETRAITE SPORTIVE DU VAL D'AMOUR

*Pour les retraités (les + de 50 ans)
Sans esprit de compétition
Avec des animateurs diplômés*

Site : <https://www.rsva39.fr>
ou/et

Contact : **Joëlle 06 43 23 70 75**

LUNDI

PETITE RANDONNEE 6/8 Km

9h sur place ou 8h45 place L. Maire MsV
Contact : Liliane 06 71 06 61 09

MARDI

MARCHE NORDIQUE

8h30 Etang Rouge MsV
Contact : Paulette 06 78 32 43 86

SENIOR MULTI SPORT (gym douce)

9h30 Salle des fêtes OUNANS
Contact : Claude 06 71 26 30 24

**MER
CRE
DI**

GYMNASTIQUE + RELAXATION

10h00 Salle des fêtes VAUDREY
Contact : Colette 06 67 88 54 65

JEUDI

TAÏ – CHI (SdF VAUDREY)

9h débutants + 2^{ème} année – 10h15 confirmés
Contact : Claude 06 31 07 11 76

DANSE EN LIGNE

16H00 débutants – 17h00 confirmés SdF MsV
Contact : Paulette 06 78 32 43 86

**VEN
DRE
DI**

GRANDE RANDONNEE 12/15 Km

13h30 Place Louis Maire
Contact : Joëlle 06 43 23 70 75

CYCLO (Parking SdF MsV)

13h30 débutants et confirmés
Sauf été : 8h00 pour les confirmés
Contact : Gérard 07 89 56 65 55