

1) Marche Nordique

Adhérent confirmé Lundi 8H30 à 11 heures

Débutant Mardi 9h à 11h

2) Qi Gong

Débutant jeudi 13H30 à 14H 45 **activité à jauges 15**

Confirmé Mardi 10h à 11 heures **activité à jauges 15**

3) Tai-chi

2 groupes débutants et confirmés Mardi 11 h à 12 heures **activités à jauges 15 X 2**

4) Gymnastique

Lundi de 15 h à 16 h et 16h à 17 heures

Gymnastique Mercredi 9h45 à 10h45 et 11h à 12 h

5) Activ Mémoire

Mardi de 14 h à 15 h

6) Tir à l'arc

Vendredi de 16h à 17 h30 Gymnase Delaune

Complément de 10 euros pour les archers en possession de leur arc (30 € pour ceux sans matériel)

7) VTC

Jeudi à la belle saison soit le matin ou l'après midi

8) SMS. ; Activité à jauge

Section multi activité santé pour les adhérents convalescents ou avec des pathologies (alternative à gymnastique)

Lundi 13h30 à 14h45

9) Danse en ligne

Jeudi 15h à 17 heures

10) Randonnée Pédestre soutenue

Entre 10 et 15 km avec dénivelé mardi à 13h30 parking derrière la mairie de Damparis

11) Randonnée courte et relax environ 8 km :

Vendredi départ à 8 h 45 du parking derrière la mairie de Damparis

12) Chorale

Chant du terroir jurassien Le mercredi 17 h à 18h30 ancienne école de Saint Ylie

13 molkky nouvelle activité

Mercredi 14h30 16H au parking Belvoye du 13 Mai à mi -Octobre

14) Pickleball : projet à moyen terme

Vendredi 16h 17h30 Il y aura un cout supplémentaire pour location matériel :15 euros

ADHESION 55€

TÉLÉPH : 06 32 57 21 97 ou 06 71 25 58 17

Le montant de l'adhésion est fixé à 55 euros il comprend l'assurance individuelle accident corporel responsabilité civile

+ Quotes-parts Club, CODERS et CORERS

<https://ffrs360-crm.my.site.com/licencie/s/login/?ec=302&startURL=%2Flicencie%2Fs%2F>

lien pour adhésion