

A.C.A.P.S SAISON 2019/2020

www.acaps-le-creusot.fr

ACTIVITES PROPOSEES A PARTIR DU 09 SEPTEMBRE 2019

(voir particularités sur la lettre aux adhérents)

G.E.A : Entretien - Assouplissement - Rythme

TORCY : Salle de Danse

* Lundi	14h00/15h30	Micheline	BZINKIEWICZ	03.85.56.11.76
		Folklore, danse en ligne		
* Lundi	18h30/19h30	Isabelle	COROT	06.74.70.85.33
* Mercredi	18h00/19h00	Jérôme	PERCEPUSSE	06.22.15.28.89
		et Julien	LERICHE	06.03.32.16.70

E.S.C.A.L.E : Parc de la Verrerie

* Mardi	9h15/10h15	Nadine	DUROUET	03.85.80.14.31 (à partir du 24/09)
* Jeudi	9h15/10h15	Nadine	DUROUET	« (à partir du 26/09)
* Vendredi	09h15/10h15	Roger	BERTHIER	06 28 51 53 85 (à partir du 20/09)

COMPLEXE DES ACACIAS : salle Pierre DUC

* Lundi	8h30/09h30	Roger	BERTHIER	06 28 51 53 85 (à partir du 16/09)
* Lundi	9h30/10h30	Françoise	CHARBONNIER	03.85.56.06.73
* Lundi	19h15/20h15	Sylvie	RICHARD	06.24.09.01.68
* Mardi	09h30/10h30	de Septembre à Noël	Isabelle	MARLOIS (à partir du 17/09)
		05 mai 2020 au 30 juin 2020		06.35.97.61.24 (gym douce)
* Jeudi	09h00/10h00	de septembre à Noël	} Véronique	VANNIER
	09h30/10h30	du 06 janvier 2020 au 17 avril 2020		
	09h00/10h00	du 07 mai au 30 juin 2020		
				03.85.80.19.44

SALLE DES ARCADES (ancienne école du boulevard)

* Mardi	09h30 /10h30	de Janvier 2020 au 17 avril 2020	Isabelle	MARLOIS	06.35.97.61.24 (gym douce)
* Jeudi	14h15/15h15		Isabelle	MARLOIS	06.35.97.61.24 (gym douce)

G.E.A. A THEMES

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- * Lundi 9h/10h30 Salle Musculation des Riaux Roger LAMALLE 03 58 11 98 99
- * Jeudi 8h30/10h00 « « «

INITIATION "PREVENTION DES CHUTES - SELF-DEFENSE"

- * Mardi 08h45 /09h45 Salle rue Bayard : 03 85 55 24 88
- * Vendredi de 9 h 15 à 10 h15 de septembre à Noël (16 sept accord serv. sports)
De 10h 30 à 11h 30 de janvier à fin juin 2020

Educateur club mis à disposition sur temps "municipalité" et kimono prêté

TENNIS-LOISIRS : (réservé aux adhérents sachant pratiquer le tennis)

- * Vendredi 9h30/12h00 Salle René Besset (Les Riaux)
- * Samedi 10h00/12h00 Collège Croix-Menée (COSEC)
Contacter : Jean LACOMME au 03 85 55 28 03

YOGA :

- * Jeudi : 15h00/16h30 - Salle Mairie du Breuil (à partir du 26/09/2019)
 - * Jeudi : 18h00/19h30 - Salle des sports de la piscine du Creusot (à partir du 26/09/2019)
- Coût complémentaire à verser directement à Sylvie PETIOT :
62 Euros à la rentrée et **62 Euros** début Février 2020.
S'inscrire rapidement auprès de Martine PILLOT : 06.70.16.39.36 (Places limitées)

ZUMBA :

- * Lundi : 18h15/19h15 - Préau Ecole Charles de Gaulle - Fitness
 - * Vendredi : 18h00/18h45 - Préau Ecole Charles de Gaulle – **Enfants**
 - * Mardi : 18h30/19h30 - Préau Ecole Charles de Gaulle - Fitness
 - * Vendredi : 19h00/20h00 - Préau Ecole Charles de Gaulle - Fitness
- Céline CLAVIER
06 51 27 87 06
- Jérôme et Julien

Coût supplémentaire à verser directement à Jérôme et Julien
5€ à la rentrée et 5€ en janvier 2020

PISCINE :

Aquagym : Mercredi de 10h45 à 11h30

Prix de 5€50 ou 3,10€ (avec bracelet 10 séances)

Les disciplines Aqua nage et palmes s'adressent aux personnes sachant nager.

Aqua nage lundi de 16h à 17h (débutants) mardi de 16h à 17h (intermédiaires)

Aqua palmes lundi de 12h15 à 13h (débutants) mardi de 12h15 à 13h (avancés)

Prix de l'entrée 2.50€ sur présentation de la carte d'adhérent ACAPS

ASSEMBLEE GENERALE

Vendredi 15 Novembre 2019 à 17h30 à la Grande Salle-FOYER GUYNEMER