

| Planning de reprise des activités RSGD 2021/2022  |   |   | Démarrage des activités             |                          |
|---|---|---|-------------------------------------|--------------------------|
| <b>RANDONNEES PEDESTRES</b>   |   |   |                                     |                          |
| <b>P1</b>   | Lundi, Mercredi matin                                     | départ à 8h45                                 | 9/10 km                             | <b>Semaine 35</b>        |
| <b>P2</b>   | Mardi   | départ 13h30                                  | 11/13 km                            | <b>Semaine 36</b>        |
| <b>P3</b>   | Mercredi "Rando plaine"                                   | départ 9h                                     | 5/7 km                              | <b>Semaine 35</b>        |
| <b>P4</b>   | Jeudi   | départ 13H30                                  | 7/9 km                              | <b>Semaine 35</b>        |
| <b>P5</b>   | Jeudi   | départ 13h15                                  | 12/15 km                            | <b>Semaine 35</b>        |
| <b>P6</b>   | Jeudi Randonnée tout terrain ou                           | départ 7h30 à la journée                      | 21/28 km                            | <b>Semaine 35</b>        |
|   |   | départ 13h30 à la 1/2 journée                 | 15/18 km                            |                          |
| <b>P7</b>   | Vendredi  | départ 13h30                                  | 9/13 km                             | <b>Semaine 36</b>        |
| <b>P8</b>   | Mercredi ou jeudi à la journée                            | départ à 7h45                                 | 15/22 km                            | <b>Semaine 36</b>        |
| <b>MARCHE NORDIQUE</b>  |   |   |                                     | <b>Semaine 36</b>        |
| <b>N1</b>   | Mardi   | départ 8h30 (deux niveaux)                    |                                     |                          |
| <b>GYMNASTIQUE ACTIVE</b>   |   |   |                                     | <b>Semaine 37</b>        |
| <b>G1</b>   | Lundi   | de 14h00 à 15h00 et 15h15 à 16h15             |                                     |                          |
| <b>GYMNASTIQUE, MAINTIEN EN FORME</b>   |   |   |                                     | <b>Semaine 37</b>        |
| <b>G2</b>   | Mardi   | de 14h00 à 15h00                              |                                     |                          |
|   |   | de 15h15 à 16h15                              |                                     |                          |
|   | Jeudi   | de 09h00 à 10h00                              |                                     |                          |
|   |   | de 10h15 à 11h15                              |                                     |                          |
| <b>GYMNASTIQUE DOUCE</b>  |   |   |                                     | -                        |
| <b>G3</b>   |   |   |                                     |                          |
| <b>GYMNASTIQUE aux personnes à mobilité réduite (SMS)</b>                                   |   |   |                                     |                          |
| <b>G4</b>   | Mercredi  | de 10h00 à 11h30                              |                                     |                          |
| <b>RELAXATION</b>   |   |   |                                     | <b>Semaine 40</b>        |
| <b>G5</b>   | Mardi   | de 16h30 à 17h30                              |                                     |                          |
| <b>DANSES DE SALON</b>  |   |   |                                     |                          |
| <b>D1</b>   | Lundi   | de 18h45 à 20h15                              |                                     |                          |
| <b>DANSES REGIONALES</b>  |   |   |                                     |                          |
| <b>D2</b>   | Lundi   | de 14h30 à 18h00                              |                                     |                          |
| <b>DANSES EN LIGNE</b>  |   |   |                                     | <b>Semaine 36</b>        |
| <b>D3</b>   | Mardi (confirmé(e)s)<br>Jeudi (débutant(e)s) ,novices     | de 17h00 à 19h00,                             |                                     |                          |
|   |   | de 17h00 à 18h00 initiation, de 18h00 à 19h00 |                                     |                          |
| <b>DANSES FOLK</b>  |   |   |                                     | <b>Semaine 36</b>        |
| <b>D4</b>   | Jeudi   | de 14h30 à 16h30                              |                                     |                          |
| <b>PISCINE SALEE SALINS *</b> (piscine et bassin ludique)                                   |   |   |                                     | <b>Février 2022</b>      |
| <b>A1</b>   | Mercredi ( tous les 15 jours ), départ à 13h15 précise    |   |                                     |                          |
| <i>* les abonnements ou les entrées aux thermes de Salins sont avec supplément</i>          |   |   |                                     |                          |
| <b>CYCLOTOURISME</b>  |   |   |                                     |                          |
| Mardi et vendredi départ à 13h45  |   | <b>Six groupes à choisir:</b>                 |                                     |                          |
| <b>C1:</b>  | moyenne horaire 25 à 27 km/h pour 85 km (+/-20 km)        |   | <b>Roule toute l'année</b>          |                          |
| <b>C2:</b>  | moyenne horaire 24 à 26 km/h pour 80 km (+/-20 km)        |   | <b>Roule toute l'année</b>          |                          |
| <b>C3:</b>  | moyenne horaire 22 km/h (+/-2 km) pour 75 km (+/-20 km)   |   | <b>Début mars arrêt fin octobre</b> |                          |
| <b>C4:</b>  | moyenne horaire 20 à 22 km/h pour 70 km (+/-15 km)        |   | <b>Début mars arrêt fin octobre</b> |                          |
| <b>C5:</b>  | moyenne horaire 19 à 21 km/h pour 60 km (+/-15 km)        |   | <b>Début mars arrêt fin octobre</b> |                          |
| <b>SELF-DEFENSE</b>   |   |   |                                     | <b>Semaine 36</b>        |
| <b>SD</b>   | Lundi   | de 17h00 à 18h30                              |                                     |                          |
| <b>KARATE LOISIR</b>  |   |   |                                     | <b>Semaine 36</b>        |
| <b>KL</b>   | Mardi   | de 17h30 à 20h00                              |                                     |                          |
| <b>TAI-CHI APXS</b> (Limité en place, s'informer avant inscription)                         |   |   |                                     |                          |
| <b>TC APXS</b>  | Mardi   | de 11h à 12h00                                |                                     |                          |
| <b>QI-GONG</b> (Limité en place, s'informer avant inscription)                              |   |   |                                     | <b>Semaine 36</b>        |
| <b>Q1/Q2/Q3</b>   | Mardi 10h30 à 11h30, jeudi 14h15 à 15h15 ou 15h30 à 16h30 |   |                                     |                          |
| <b>INITIATION INFORMATIQUE.</b> (différents niveaux, informations et inscription à la RSGD) |   |   |                                     | <b>Octobre 2021</b>      |
| <b>IF</b>   | Mardi   | de 14h00 à 15h30                              |                                     |                          |
| <b>TIR A L'ARC</b> 2 groupes au choix avec supplément                                       |   |   |                                     |                          |
| <b>T1/T2</b>  | Mercredi  | de 13h30 à 15h15 ou 15h15 à 17h00             |                                     |                          |
| <b>HISTOIRE D'EN RIRE</b>   |   |   |                                     |                          |
| <b>HR</b>   | Lundi   | de 18h00 à 18h30                              |                                     |                          |
| <b>CHORALE</b>  |   |   |                                     | <b>Semaine 37</b>        |
| <b>CH</b>   | Mercredi  | de 17h00 à 19h00                              |                                     |                          |
| <b>MÖLKKY, DISC-GOLF</b>  |   |   |                                     | <b>Semaine 36</b>        |
| <b>M1</b>   | Mercredi  | de 14h00 à 16H00                              |                                     |                          |
| <b>PETANQUE</b>   |   |   |                                     | <b>Semaine 35</b>        |
| <b>PL/PV</b>  | Lundi ou vendredi de 9h30 à 11h30                         |   |                                     |                          |
| <b>ACTIVITES D'HIVER</b>  |   |   |                                     | <b>Attendre la neige</b> |
| <b>SF</b>   | Ski de fond,  |   |                                     |                          |
| <b>RN</b>   | Raquettes à neige ( deux niveaux)                         |   |                                     | <b>Attendre la neige</b> |