

LE MOT DE LA PRESIDENTE

A tout(e)s les Adhérent(e)s et futur(e)s Adhérent(e)s de la RSGD

Une année bien chargée se termine, une autre pointe le bout de son nez, ainsi va la vie de notre association...

Nouvelle saison, nouvelles activités !

En effet, à la rentrée de septembre vous allez pouvoir vous inscrire aux activités Pickleball et Yoga.

Comme d'autres activités actuellement soumises à une jauge, soit par la contrainte de la salle attribuée, soit pour un encadrement spécifique, les activités Pickleball et Yoga fonctionneront en liste FIFO, soit premier inscrit, premier retenu.

De ce fait, **avant de vous inscrire à une activité soumise ou non à jauge**, je me permets de vous inviter à **réfléchir à vos motivations**.

Posez-vous la question : " **Vais-je réellement pratiquer cette activité avec assiduité ?**"

A vous de bien cibler celles auxquelles vous pourrez réellement participer.

Pensez que derrière cette inscription, toute une organisation, plus "administrative", se met en place, mobilisant des moyens matériels, mais surtout du temps, de l'énergie de la part des bénévoles et des animateurs.

A présent, je souhaiterais attirer votre attention sur le fait que, comme tout à chacun, les animatrices, animateurs, avancent en âge et, parfois, se trouvent confrontés à des problèmes de santé les empêchant de continuer à encadrer leur activité.

C'est pourquoi, une nouvelle fois, permettez-moi de vous rappeler que notre Club fonctionne uniquement **sur la base du bénévolat**.

Que chacune, chacun, prenne bien conscience, que, sans ces femmes et ces hommes passionnés, dévoués et investis au sein du Club, vous ne pourriez pas pratiquer les activités que vous affectionnez ; il en va également de la pérennité du Club. C'est pour cela, qu'encore et toujours, je lance un appel à vous toutes et à vous tous qui pourriez apporter un peu de votre temps pour le Club.

⇒ ***Devenir Animatrice ou Animateur, pourquoi pas MOI !***

Plus nous avons d'animateurs(trices) pour encadrer une activité, moins celles, ceux-ci sont sollicité(e)s.

Je vous invite à vous rapprocher des animatrices, animateurs en place qui sauront vous parler de leur vécu.

Depuis l'an dernier, les adhésions et ré-adhésions s'effectuent prioritairement en ligne par le biais de **FFRS360**, depuis votre espace adhérent.

En principe, je dis bien en principe, celles-ci devraient s'opérer plus facilement cette année.

Pour autant, nous n'oublions pas toutes les personnes qui, parmi vous, ne maîtrisez pas ou n'utilisez pas ces moyens de communication.

Soyez rassurés, cette année encore, nous serons présents pour vous guider et vous accompagner dans cette démarche ; plusieurs permanences au local sont programmées pour cela (cf. calendrier pages suivantes).

2024, année Olympique et année Elective verra le renouvellement des membres du Comité Directeur.

Les élections auront lieu lors de **l'Assemblée Générale du Club qui se tiendra le Mardi 05 Novembre à 14h00, au Manège de Brack**.

Si vous avez envie d'apporter votre contribution et vos compétences au Club, des informations vous seront communiquées à l'automne.

Nous restons à votre écoute pour toutes questions ou nouvelles idées et pour avancer ensemble.

Prenez du plaisir et gardez autant que possible la forme et la joie de vivre ! Belle année sportive à toutes et tous.

La Présidente,
Françoise Gaillard

ADHESION à la RETRAITE SPORTIVE DU GRAND DOLE (RSGD) *Informations préalables à l'inscription OU à la réinscription*

La campagne d'inscription pour la saison sportive 2024/2025 sera ouverte **en ligne**
du lundi 22 juillet jusqu'au mardi 10 septembre 2024 inclus.

Un courrier postal sera adressé **uniquement** aux personnes qui n'ont pas communiqué d'adresse courrielle.

Pour une inscription en ligne : lien de connexion : <https://ffrs360-crm.my.site.com/licencie>
Mais analysez votre situation avant de procéder à votre inscription !

Quelle est votre situation ?

VOUS ÉTIEZ ADHÉRENT(E) EN 2023-2024

- > [Accès à l'espace adhérent.](#) (Ctrl+clic droit)
- > [À télécharger : aide à la première connexion.](#) (Ctrl+clic droit)

Une fois entré(e) votre espace Adhérent FFRS, cliquez sur le bouton "Adhérer"

- Vos données sont préenregistrées : merci de les vérifier et n'omettez pas de signaler **la personne à prévenir en cas de nécessité.**
- Numéro du club RSGD : **39001** et cliquez sur "Suivant"
- Complétez toutes les étapes (assurances, activités... et paiement : chèque ou paiement par CB uniquement)

VOUS ÉTIEZ ADHÉRENT(E) AVANT 2023

Si vous n'avez pas adhéré la saison dernière, contactez votre club pour qu'il réalise votre inscription.

VOUS VOULEZ VOUS INSCRIRE POUR LA PREMIÈRE FOIS

- > [Rendez-vous sur l'application d'inscription.](#) (Ctrl+clic droit)

- Cliquez directement sur **S'inscrire**
- Complétez l'écran pour créer votre compte et cliquez sur **Enregistrer**
- Cliquez sur Adhérer
- Choisissez votre club dans la liste : **39001** et cliquez sur **Suivant**
- Puis complétez toutes les étapes.

SI VOUS AVEZ DEUX NUMEROS DE LICENCE

Vous devez utiliser votre numéro de licence initial et non celui communiqué sur l'édition de la licence 2023/2024

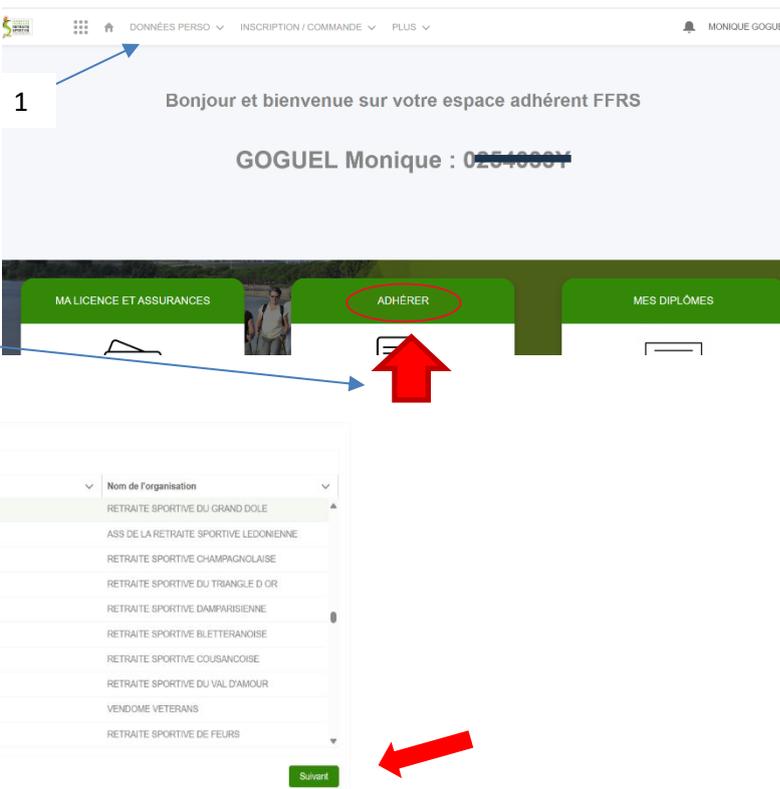
VOUS VOULEZ ADHÉRER À PLUSIEURS CLUBS

Réalisez d'abord votre inscription dans un premier club. Votre licence est valable dans tous les clubs affiliés. Vous pourrez effectuer vos autres inscriptions en effectuant de nouvelles commandes depuis votre espace adhérent.

VOTRE ESPACE ADHERENT FFRS

Pour vous connecter : numéro de licence@ffrs360.espaceadherent.fr + votre mot de passe

Exemple : 0264133Y@ffrs360.espaceadherent.fr + Mot de passe



Vérifiez vos coordonnées et **indiquer la personne à prévenir en cas d'accident**

Pour passer votre commande

N° Club	Departement	Nom de l'organisation
<input checked="" type="radio"/> 39001	JURA	RETRAITE SPORTIVE DU GRAND DOLE
<input type="radio"/> 39003	JURA	ASS DE LA RETRAITE SPORTIVE LEDONNIENNE
<input type="radio"/> 39004	JURA	RETRAITE SPORTIVE CHAMPAGNOISE
<input type="radio"/> 39005	JURA	RETRAITE SPORTIVE DU TRIANGLE D'OR
<input type="radio"/> 39007	JURA	RETRAITE SPORTIVE DAMPARISIENNE
<input type="radio"/> 39008	JURA	RETRAITE SPORTIVE BLETERANCOISE
<input type="radio"/> 39009	JURA	RETRAITE SPORTIVE COUSANCOISE
<input type="radio"/> 39010	JURA	RETRAITE SPORTIVE DU VAL D'AMOUR
<input type="radio"/> 41001	LOIR ET CHER	VENDOME VETERANS
<input type="radio"/> 42001	LOIRE	RETRAITE SPORTIVE DE FEURS

Toute commande réglée par chèque **est soumise à validation** et elle sera systématiquement **refusée** si le chèque n'est pas déposé dans **les 10 jours** suivant la commande dans la boîte aux lettres du local : Impasse Fagot.

N'omettez pas d'indiquer au dos du chèque votre numéro de licence : Merci

MONTANT DE LA LICENCE : 49 €

La somme de 49 euros que vous versez pour cette adhésion ne reste pas en totalité au club. Sont reversés

- ▶ 26 € : Licence FFRS + Assurances
- ▶ 5 € pour le fonctionnement du CODERS (Comité Départemental)
- ▶ 2 € pour celui du CORERS (Comité Régional)
- ▶ 16 € pour la gestion de la RSGD (Assurances, remboursements des déplacements, exonération partielle de la cotisation des animateurs et des membres du CODIR....)

Le coût de la licence pour les animateurs et les dirigeants s'élève à 26 € (assurances comprises) : Parts CLUB, CODERS et CORERS prises en charge par la RSGD

LA LICENCE ET SES ASSURANCES

VALIDITÉ

Une licence et ses assurances sont valables du 1er septembre au 31 août de l'année suivante. Une prolongation des assurances est accordée jusqu'au 30 septembre afin de permettre le renouvellement de la licence au mois de septembre.

Attention : au-delà du 30 septembre, les personnes ne peuvent plus participer aux activités, formations et séjours car elles ne sont plus assurées et l'association n'est plus couverte en responsabilité civile.

TARIFS ET ASSURANCES

Pour un montant de licence dit "assurances incluses" de 26 € voici le détail des tarifs :

- **Licence proprement dite : 23,74 €.**
- **Responsabilité civile générale/Défense-recours : 0,59 € (obligatoire)**
- **Assistance-rapatriement/Frais de secours : 0,47 € (obligatoire)**
- **Assistance psychologique et juridique (nouveau) : 0,12 € (obligatoire)**
- Individuelle accident (IA) de base : 1,08 € (option)
- Autres assurances possibles proposées avec la licence
 - L'IA de base peut être remplacée par la formule IA+, au tarif de 6,30 €
 - Les garanties IA et IA+ peuvent être complétées avec l'option Effets personnels qui couvre, en cas d'accident corporel, les dommages matériels subis par les biens et effets personnels nécessaires à l'activité assurée : 27 €.

PASSEPORT SANTE : DEVENEZ ACTEUR DE VOTRE SANTE

Le certificat médical n'est plus exigé.

Nous vous conseillons fortement de compléter et de tenir à disposition le PASSEPORT SANTE !

Un seul but : ***une prise en charge médicale plus rapide et plus efficace en cas de problème de santé ou d'accident.***

PASSEPORT SANTE : en pièce jointe ou

<https://www.ffrs-retraite-sportive.org/PENSEZ-AU-PASSEPORT-SANTE- a536.html>

LES ACTIVITES 2024/2025

CHOIX DE 1 à 6 activités maximum avec quelques restrictions ou aménagements pour certaines d'entre elles

Reprise des Activités : Lundi 16 septembre 2024

3 activités sont proposées avec **un supplément financier** pour la saison 2024/2025 :

- Tir à l'Arc : 10 € pour les consommables, avec une option pour le prêt de l'arc : 20 €
- Taï-chi : 12 € pour la prise en charge des frais de déplacement de l'animatrice qui vient de Damparis
- Entrée des thermes de Salins-Les-Bains (Abonnement 10 entrées : tarif remisé)

De plus, 4 activités peuvent s'ajouter aux 6 activités choisies :

- ➡ Ski de fond : activité saisonnière
- ➡ Raquettes à neige : activité saisonnière, uniquement si vous pratiquez la randonnée de niveau RP3 à RP 9 ou la marche nordique
- ➡ Initiation informatique (Voir dispositions particulières avec AMIUS)
- ➡ Activités aquatiques à l'Espace TALAGRAN : Tarifs remisés sur présentation de la licence

Les activités précédées de * **sont limitées en place (jauge)** avec une liste d'attente. En cas d'absence **non justifiée** à plus de trois séances consécutives, l'adhérent sera informé qu'il ne pourra plus participer à l'activité et sera remplacé par un autre adhérent en liste d'attente.

Les lieux de RV peuvent changer selon le lieu de départ de l'activité, la météo, la présence ou non de l'animateur(trice) : Pensez à consulter le site de la RSGD !

PERMANENCES/CALENDRIER DES INSCRIPTIONS EN PRESENTIEL

Pour nous joindre :

✉ Par courriel : rsgdsecretariat@gmail.com

✉ Par le site de la RSGD (Onglet Contact)

✉ Au local RSGD - Impasse FAGOT – 38 boulevard Wilson – 39 100 DOLE

Calendrier des Permanences		
Lundi 26/08/24	9h30 – 11h30	14h00 – 16h30
Mardi 27/08/24		14h00 – 16h30
Mercredi 28/08/2024	9h30 – 11h30	
Jeudi 29/08/24		14h00 – 16h30
Vendredi 30/08/24	9h30 – 11h30	
Mardi 03/09/2024		14h00 – 16h30
Lundi 09/09/2024	9h30 – 11h30	
Forum des Associations : Samedi 07 Septembre de 9h00 à 18h00 : Site de DOLEXPO		

Avant l'inscription, préparez votre commande

1. Votre numéro de licence
2. Vérification des coordonnées personnelles
3. Repérage du choix des activités en précisant le code (RP1 – G1/L1...)
4. Choix des assurances
5. Moyen de règlement : chèque ou Carte bancaire
6. *Six enveloppes uniquement pour les personnes n'ayant pas d'adresse courrielle*

Seuls les dossiers complets seront soumis à inscription

LE SITE DE LA RETRAITE SPORTIVE DU GRAND DOLE

<https://rsgranddole.fr/index.php> (ctrl+clic droit)

Espace Activités (à droite de l'écran – sans mot de passe) : Les animateurs fournissent des informations en temps réel pour l'organisation de leurs sorties : cliquez sur l'activité concernée pour éviter tous désagréments !



Espace Adhérents : pour connaître le Vie du Club
rsgranddole@gmail.com → Mot De Passe :
39RSGD2025 (à compter du 01/09/24)

Espace Animateurs et Membres du CODIR :
Adresse courrielle personnelle → MDP : N° de licence

LE SITE DE LA FFRS

https://www.ffrs-retraite-sportive.org/Presentation-de-la-Federation_a666.html



Identifiant : Numéro de licence
Mot de Passe : date de naissance : JJMMAAAA

LES ACTIVITES 2024/2025

Activités	Nature/Code de l'activité	Calendrier	Animateurs	Lieux de RV
ACTIVITES AQUATIQUES  LE NOUVEAU THERMALISME EST NÉ ! 	Piscine en eau salée/Bassin thermo-ludique Salins Les Bains Abonnement de 10 entrées (tarif remisé)	Mercredi (1/2) Départ 13h30	J. JAVAUX	Parking Avenue de Lahr DOLE
	Espace TALAGRAND	Tarifs remisés sur présentation de la licence	Démarche personnelle	DOLE
*ACTIVITES CYCLISTES Inscription à un seul groupe  Référent : Yves MARTIN	*C1 85 km (+/-20 Km) Dénivelé max : 1 000 m	Mardi Vendredi Départ 13h45 Ou en matinée en période chaude	S. CHAUVILLE F. CLAIRET	Parking Parc ISIS Allée des Prés Buffard DOLE
	C2 80 Km (+/-20 Km) Dénivelé max : 900 m		Y. MARTIN R. JOBARD	
	C3 75 Km (+/-20 Km) Dénivelé max : 600 m		CH. DAYOT (R. DEMOLY) TH. MONDON F. MOREL J. SIPRA	
	C4 70 Km (+/-15 Km) Dénivelé : 350 m		(R. DEMOLY) J.M. MARECHAL D. MARECHAL	
	C5 60 Km (+/-15 Km) Sans dénivelé		G. CARD C. GAUCHEY A. LUCAS C. RIGAUD CL. VIROT	
 *ACTIV' MEMOIRE Référente : Annick DARD	Restriction : ne pas être inscrit en SMS Séance en quinzaine	Vendredi 9h00/10h15	C. BERTRAND A. DARD M. DELIAVAL F. GAILLARD	Idéal Standard Salle de Fitness 65 Rue de Crissey DOLE

ARTS MARTIAUX  Référent : Jean-Louis FAUCHER	Self-Défense	Lundi 17h00/18h45	J.L. FAUCHER F. GUY	Complexe Pierre Talagrand Salle de judo 20 Place Précipiano DOLE
	Karaté Senior	Mardi 17h30/18h45	C. CHATELAIN J.L. FAUCHER J.L. GRENOT	

ACTIVITES GYMNIQUES  Référente : Nicole POULET	G1/L1 Gymnastique Active	Lundi 14h00/15h00	D. DEBLOCK A. DESARBRES N. LIGNIER	Idéal Standard Salle de Fitness 65 Rue de Crissey DOLE
	G1/L2 Gymnastique Active	Lundi 15h15/16h15		
	G2/M1 Maintien en Forme	Mardi 14h00/15h00	D. DEBLOCK N. JACQUOT N. LIGNIER L. POIROT N. POULET J. PARIS	
	G2/M2 Maintien en Forme	Mardi 15h15/16h15		
	G2/J1 Maintien en Forme	Jeudi 9h00/10h00		
	G2/J2 Maintien en Forme	Jeudi 10h15/11h15	N. LIGNIER J. PARIS L. POIROT	
	*G3 Gymnastique Douce Restriction : Ne pas être inscrit en G1/G2	Vendredi 10h30/11h30		

CHORALE  Référente : Nicole POULET	<i>En partenariat avec RS de Damparis</i>	Mercredi 17h00/19h00	P. MAIRE (Chef de Chœur)	Ancienne école de St Ylie 38 Route Nationale DOLE
---	---	-------------------------	-----------------------------	---

DANSES 	DS - Danses de salon	Lundi 18h45/20h15	P. PASQUIER L. POIROT A. SIPRA	Gymnase Ecole Beauregard Rue Blanche de Buxy DOLE
	*Danses en ligne DL/M1 Niveau Novices et Débutants +	Mardi 17h15/18h15	O. BALLART	
	*Danses en ligne DL/M2 Débutants et Apprentissage des pas	Mardi 18h15/19h15		
	DF - Danses FOLK	Jeudi 14h30/16h30	J. ZANNONI	Salle des Arquebusiers 89 Ave de Lahr DOLE

<p>MARCHE NORDIQUE</p>  <p>Référent : Michel CRETIN</p>	<p>3 Groupes de niveaux</p>	<p>Mardi 8h50</p> <p>ou 8h30 Pour covoiturage</p>	<p>L. BRISSE M. CRETIN F. GAILLARD G. MILLOT M. PRENEZ M. VARESCON</p>	<p>Parking Avenue de Lahr DOLE</p> <p>Ou Selon le lieu de sortie</p>
--	-----------------------------	---	--	--

<p>MÖLKKY</p> 	<p>En extérieur</p>	<p>Mercredi 14h00/16h00</p>	<p>M. DUROT</p>	<p>Changement de lieu selon les séances</p>
--	---------------------	---------------------------------	-----------------	---

<p>*PICKLEBALL Nouvelle activité <i>Une seule séance autorisée</i></p>  <p>Eventuellement par quinzaine selon le nombre d'inscrits</p> <p>Référent : Michel VARESCON</p>	<p>*PICKLEBALL/1</p>	<p>Vendredi 13h15 - 15h00</p>	<p>G. FRISA M. VARESCON</p>	<p>Gymnase BELVOYE Rue Belvoye DAMPARIS</p>
	<p>*PICKLEBALL/2</p>	<p>Vendredi 15h00 - 16h45</p>		

<p>*PETANQUE <i>Une seule séance autorisée</i></p>  <p>Référent : Jean-Claude RIBEAUX</p>	<p>*PETANQUE LUNDI</p>	<p>9h30/11h30</p>	<p>J. BOIVIN J. BUATOIS D. BUTEZ M. LACROIX P. MENEGON P. MIOT (P. TARDIF) J.C. RIBEAUX</p>	<p>Boulodrome Ave de Lahr DOLE</p> <p>ou en extérieur l'été</p>
	<p>*PETANQUE MERCREDI</p>			
	<p>*PETANQUE VENDREDI</p>			

<p>*QI-GONG <i>Une seule séance autorisée</i></p>  <p>Référente : Annick DARD</p>	<p>*QG/M1</p>	<p>Mardi 9h00/10h00</p>	<p>A. DARD J. DUGOIS</p>	<p>Idéal Standard Salle de Fitness</p> <p>65 rue de Crissey DOLE</p>
	<p>*QG/M2</p>	<p>Mardi 10h15/11h15</p>		
	<p>*QG/J1</p>	<p>Jeudi 14h15/15h15</p>	<p>A. DARD</p>	
	<p>*QG/J2</p>	<p>Jeudi 15h30/16h30</p>	<p>J. DUGOIS</p>	

RELAXATION 	Séance en quinzaine	Mardi 16h30/17h30	M. MARCHAND	Idéal Standard Salle de Fitness 65 Rue de Crissey DOLE
--	---------------------	----------------------	-------------	---

 RANDONNEES PEDESTRES 	RP 1 6 Km (+/- 1 km) En plaine <i>Changement de jour</i>	Mardi Départ 13h30 Ou 9h00 en période chaude	M.C. CHAUDERON C. DUSSOUILLEZ C. NIQUET (M.C. PERNOT)	Parking Orange Bleue Rue du Gal Béthouart Zone Portuaire DOLE
	RP 2 7/10 Km D+ : 150 m (+/- 50 m)	Jeudi Départ 13h30 ou 8h45 en période chaude	J.P. BARRAUX J. BOIVIN (M.C. PERNOT) M. PRENEZ	DOLE
	RP 3 10 km (+/- 2 km) D+ : 200 m (+/- 100 m)	Lundi et mercredi Départ 8h45	G. FRISA D. JAVAUX M. PRENEZ	Parking Malet Ave Eisenhower DOLE
	RP 4 11 km (+/- 2 km) D+ : 300 m (+/- 100m)	Vendredi Départ 13h30	M. DUROT	Parking Malet Ave Eisenhower DOLE
	RP 5 12 km (+/- 1 km) D+ : 400 (+/- 100 m)	Mardi Départ 13h30		Boulodrome Ave de Lahr DOLE
	RP 6 13 Km (+/- 2 km) D+ : de 0 à 650 m max	Jeudi Départ 13h15	P. BADET P. BANNELIER R. DUBUJET M. VIELLARD	Parc ISIS Allée des Prés Buffard DOLE
	RP 7 19 Km (+/- 3 km) D+ : 700 m (+/- 200) Indice effort : 60-80	Jeudi Journée Départ 8h00	M. CRETIN Y. MARTIN G. MILLOT M. PRENEZ M. VARESCON	Parking Avenue de Lahr DOLE OU Selon le lieu de randonnée
	RP 8 21 Km (+/- 5 km) D+ : 800 m (+/- 400 m) Indice effort : 85-115	Jeudi Journée Départ 7h ou 7h30	L. BRISSE F. GUY Y. MARTIN M. VARESCON	
	RP 9 25 km (+/- 5 km) D+ : 1 100 m (+/- 300 m) Indice effort : 90-120	Lundi Journée Départ 7h ou 7h30	F. GUY	

<p>RAQUETTES A NEIGE</p>  <p><i>Référent : M. CRETIN</i></p>	<p>Deux Groupes RESTRICTIONS : être inscrit et pratiquer la RP (entre RP3 et RP9) et/ou Marche Nordique</p>	<p>Journée Selon enneigement</p>	<p>L. BRISSE M. CRETIN D. JAVAUX G. MILLOT M. PRENEZ M. VARESCON</p>	<p>Parking Avenue de Lahr DOLE</p>
<p>SKI DE FOND</p>  <p><i>Référent : Y. MARTIN</i></p>	<p>Skating et/ou Alternatif</p>	<p>Journée Selon enneigement</p>	<p>A. DELILLE E. JACQUEMIN (R. JOBARD) Y. MARTIN</p>	<p>Parking Avenue de Lahr DOLE</p>
<p>Section Multi-Activités Seniors (SMS)</p>  <p><i>Référente : M. MARCHAND</i></p>	<p>Activité Physique Adaptée</p>	<p>Mercredi 10h/11h30</p>	<p>M. MARCHAND C. NIQUET</p>	<p>Idéal Standard Salle de Fitness 65 Rue de Crissey DOLE</p>
<p>*TAI-CHI</p>  <p>Groupes de niveaux 12 € en sus</p>	<p>*TAI-CHI/DEB Débutants</p>	<p>Mercredi 9h45/10h45</p>	<p>M. GIACOMIN</p>	<p>Salle des Arquebusiers 89 Ave De Lahr DOLE</p>
<p>*TAI-CHI/CONF. Confirmés</p>	<p>Mercredi 11h00/12h00</p>			
<p>TIR A L'ARC</p>  <p><i>Une seule séance autorisée</i> 10 € (Consommable) 20 € (Location de l'arc) <i>Référent : J. BOIVIN</i></p>	<p>TAL 1</p>	<p>Mercredi 13h30/15h30</p>	<p>J. BOIVIN D. HAUSSE J.C. PERRARD J.B. TARDIVAT Cl. VIROT</p>	<p>Gymnase A. Delaune Salle du 1er étage Place du 1^{er} Mai DAMPARIS</p>
<p>TAL 1 LOC</p>	<p>TAL 2</p>			
<p>TAL 2 LOC</p>	<p>TAL 3</p>	<p>Vendredi 16h30/18h</p>		
<p>TAL 3 LOC</p>	<p><i>En partenariat avec la RS de Damparis</i></p>			

<p>* YOGA</p>  <p>Nouvelle activité Une seule séance autorisée</p>	*YOGA/Lundi	Lundi 17h15 – 18h30	N. BERTHET	Ecole Beauregard Gymnase Rue Blanche de Buxy DOLE
	*YOGA/Mardi	Mardi 9h30 – 11h00	S. BUHOT	Salle des Arquebusiers 89 Ave De Lahr DOLE
 <p>INITIATION INFORMATIQUE</p>	<p><i>En partenariat avec l'association AMIUS de Tavaux (Président : Alain RABY)</i></p>	<p>Nelly BRESSAND Michel CRETIN S. FAVIER Patricia ROLLIER</p>	<p>En SUS: Adhésion à l'association AMIUS Contact : amius.tavaux@gmail.com</p>	