

LES ACTIVITES 2025/2026

Activités	Nature/Code de l'activité	Calendrier	Animateurs	Lieux de RV
ACTIVITES AQUATIQUES  	Piscine en eau salée/Bassin thermo-ludique Salins Les Bains Abonnement de 10 entrées (tarif remisé)	Mercredi (1/2) Départ 13h30 Calendrier en ligne sur le site de la RSGD	J. JAVAUX	Parking Avenue de Lahr DOLE
	Espace TALAGRAND	Tarifs remisés sur présentation de la licence	Démarche personnelle	Espace Talagrand 20 Place Précipiano DOLE
ACTIVITES CYCLISTES Inscription autorisée à un seul groupe  Référent : Yves MARTIN	C1 85 km (+/-20 Km) Dénivelé max : 1 000 m Activité à jauge (20) avec liste d'attente	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 TH. MONDON F. MOREL J. SIPRA	
	C4 70 Km (+/-15 Km) Dénivelé : 350 m Activité à jauge (25) avec liste d'attente		D. MARECHAL (vendredi)	
	C5 60 Km (+/-15 Km) Sans dénivelé		G. CARD A. LUCAS C. RIGAUD CL. VIROT	
ACTIV'MEMOIRE  Activités à jauge (20)	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 17h15/18h45	J.L. FAUCHER F. GUY B. PIERRON	Complexe Pierre Talagrand Salle de judo 20 Place Précipiano DOLE
	Karaté Senior	Mardi 17h30/19h00	C. CHATELAIN J.L. FAUCHER J.L. GRENOT	

ACTIVITES GYMNIQUES Activités à jauge (50) pour chaque créneau horaire  Référente : Nicole POULET	G1/L1 Gymnastique Tonique/Fitness	Lundi 14h00/15h00	D. DEBLOCK A. DESARBRES N. LIGNIER J. PARIS	Idéal Standard Salle de Fitness 65 Rue de Crissey DOLE
	G1/L2 Gymnastique Tonique/Fitness	Lundi 15h15/16h15		
	G2/M1 Maintien en Forme	Mardi 14h00/15h00	D. DEBLOCK A. DESARBRES N. LIGNIER L. POIROT N. POULET J. PARIS (A. BARBIER) (I. CARREY)	
	G2/M2 Maintien en Forme	Mardi 15h15/16h15		
	G2/J1 Maintien en Forme	Jeudi 9h00/10h00		
	G2/J2 Maintien en Forme	Jeudi 10h15/11h15		
	G3 Gymnastique Douce Restriction : Ne pas être inscrit en G1/G2	Vendredi 10h30/11h30	D. DEBLOCK N. LIGNIER J. PARIS L. POIROT (A. BARBIER) (I. CARREY)	

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
---	---	-------------------------	-----------------------------	---

BADMINTON  Référent : Jean Louis FAUCHER	<i>Activité à jauge (16) avec liste d'attente</i>	Jeudi 16h00 – 18h00	J. L. FAUCHER (C. GAUCHEY) (F. GUY)	Gymnase G. Fernoux-Coutenet Rue Pierre Thibert ROCHEFORT SUR NENON
---	---	------------------------	---	---

DANSES 	DS - Danses de salon Jauge à 50 avec liste d'attente	Lundi 18h45/20h15	P. PASQUIER A. SIPRA	Gymnase Ecole L. Pasteur (Ex- Beauregard) 12 Rue Blanche de Buxy DOLE
	Danses en ligne DL/M1 Apprentissage des pas Jauge à 50 avec liste d'attente	Mardi 17h15/18h00	O. BALLART	
	Danses en ligne DL/M2 Débutants et Novices Jauge (50) avec liste d'attente	Mardi 18h00/19h00		
	Danses en ligne DL/J3 Niveau Novices Intermédiaires Jauge (45) avec liste d'attente	Jeudi 17h15/19h00	S. GAVAND	
	DF - Danses FOLK	Jeudi 14h30/16h30	J. ZANNONI	Salle des Arquebusiers 89 Ave de Lahr DOLE

INITIATION INFORMATIQUE  Cotisation A.M.I.U.S en sus	En partenariat avec l'association A.M.I.U.S de Tavaux	Voir Calendrier sur le site de l'Association A.M.I.U.S.	N. BRESSAND M. CRETIN S. FAVIER P. ROLLIER	amius.tavaux@gmail.com Espace Robert SADOSKY 41 Place Victor Hugo TAVAU https://amiusdetavaux.blogspot.com/
--	---	--	---	---

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

MÖLKKY 	En extérieur	Mercredi 14h00/16h00	M. DUROT	Chemin G. et V. Thévenot Proximité du Pavillon des Arquebusiers DOLE
--	--------------	-------------------------	----------	--

PETANQUE Une seule séance autorisée Activité à jauge (40) avec liste d'attente  Référent : Joël BOIVIN	PETANQUE LUNDI	9h30/11h30	J. BOIVIN J. BUATOIS D. BUTEZ M. LACROIX (S. MAURICE) P. MENEGON P. MIOT P. TARDIF	Boulodrome Ave de Lahr DOLE ou en extérieur l'été
	PETANQUE MERCREDI			
	PETANQUE VENDREDI			

PICKLEBALL Une seule séance autorisée  Activité à jauge (15) avec liste d'attente Référent : Michel VARESCON	PICKLEBALL/1	Lundi 16h15 - 18h00	(F. BOLOT) G. FRISA (D. GEYSSENS) (P. MENEGON) (Th. MONDON) M. VARESCON (J.P. VACELET) (A. VUILLECARD)	Gymnase G. Fernoux-Coutenet Rue Pierre Thibert ROCHEFORT SUR NENON
	PICKLEBALL/2	Mardi 16h15 - 18h00		
	PICKLEBALL/3	Mercredi 8h00 – 10h00		
	PICKLEBALL/4	Vendredi 16h15 – 18h		

QI-GONG Une seule séance autorisée  Activité à Jauge (50) avec liste d'attente Référente : Annick DARD	QG/M1	Mardi 9h00/10h00	A. DARD J. DUGOIS	Idéal Standard Salle de Fitness 65 rue de Crissey DOLE
	QG/M2	Mardi 10h15/11h15		
	QG/M3	Mardi 11h30/12h30		
	QG/J1	Jeudi 14h15/15h15	A. DARD	
	QG/J2	Jeudi 15h30/16h30	J. DUGOIS	

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

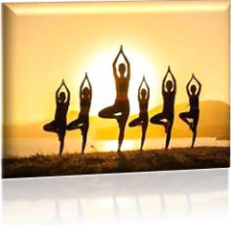
RANDONNEES

PEDESTRES



	RP 1 6 Km (+/- 1 km) En plaine	Mardi Départ 13h30 Ou 9h00 en période chaude	M.C. CHAUDERON C. DUSSOUILLEZ C. NIQUET (M.C. PERNOT) D. CONTOUR	Parking Orange Bleue Rue du Gal Béthouart Zone Portuaire DOLE
	RP 2 7/10 Km D+ : 150 m (+/- 50 m)	Jeudi Départ 13h10 ou 8h00 en période chaude	P. BADET J.P. BARRAUX (M.C. PERNOT) M. PRENEZ D. CONTOUR M. VIELLARD S. VIDAL	
	RP 3 10 km (+/- 2 km) D+ : 200 m (+/- 100 m)	Lundi et Mercredi Départ 8h45 Ou selon l'heure et le lieu précisés dans le BLOG	G. FRISA D. JAVAUX M. PRENEZ	Parking Malet Rue du Gal Malet DOLE
	RP 4 11 km (+/- 2 km) D+ : 300 m (+/- 100m)	Vendredi Départ 13h30	M. DUROT J.M. DEMORTIER	Parking Malet Rue du Gal Malet DOLE
	RP 5 12 km (+/- 2 km) D+ : 400 (+/- 100 m)	Mardi Départ 13h30	M. DUROT	Boulodrome Ave de Lahr DOLE
	RP 6 13 Km (+/- 2 km) D+ : de 0 à 650 m max	Jeudi Départ 13h15 Ou selon l'heure et le lieu précisés dans le BLOG	P. BADET P. BANNELIER R. DUBUET M. VIELLARD	Parc ISIS Allée des Prés Buffard DOLE
	RP 7 19 Km (+/- 3 km) D+: 700 m (+/- 200) Indice effort : 60-80	Jeudi Départ 8h00	M. CRETIN Y. MARTIN G. MILLOT (J.Y. POIFFAUT) 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 Départ 7h ou 7h30	L. BRISSE F. GUY (P.J. GILAVERT)	
	RP 9 25 km (+/- 5 km) D+ : 1 100 m (+/- 300 m) Indice effort : 90-120	Jeudi Départ 7h ou 7h30	F. GUY	

RAQUETTES A NEIGE  Référent : M. CRETIN	Deux Groupes RESTRICTIONS : être inscrit et pratiquer la RP (entre RP3 et RP9) et/ou Marche Nordique	Journée Activité saisonnière Optionnelle	L. BRISSE M. CRETIN D. JAVAUX G. MILLOT M. VARESCON	Parking Avenue de Lahr DOLE
SKI DE FOND  Référent : Y. MARTIN	Skating et/ou Alternatif	Journée Activité saisonnière Optionnelle	A. DELILLE E. JACQUEMIN R. JOBARD Y. MARTIN	Parking Avenue de Lahr DOLE
SMS (Section Multi-Activités Seniors)  Référente : M. MARCHAND	Activité Physique Adaptée Ne pas être inscrit en G1/G2/G3 Jauge 30 avec liste d'attente	Mercredi 10h/11h30	M. MARCHAND C. NIQUET	Idéal Standard Salle de Fitness 65 Rue de Crissey DOLE
TAI-CHI  Activité à jauge (18) avec liste d'attente 10 € en sus	TAI-CHI/DEBUBANTS	Mercredi 9h45/10h45	M. GIACOMIN	Salle des Arquebusiers 89 Ave De Lahr DOLE <i>Repli hivernal :</i> <i>Salle des Commards</i> <i>32 Rue du Gal MALET</i> <i>DOLE</i>
	TAI-CHI/CONFIRMES	Mercredi 11h00/12h00		
 TIR A L'ARC Une seule séance autorisée 10 € (Consommable) 20 € (Location de l'arc) Référent : J. BOIVIN	TAL 1 TAL 1 avec location du matériel TAL 2 TAL 2 avec location du matériel TAL 3 TAL 3 avec location du matériel	Mercredi 13h30/15h30 Mercredi 15h30/17h30 Vendredi 16h30/18h00 <i>En partenariat avec la RS de Damparis</i>	J. BOIVIN P. CUINET D. HAUSSE J.C. PERRARD J.B. TARDIVAT Cl. VIROT J.L. NIOI A. POTINET	Gymnase A. Delaune Salle du 1er étage Place du 1 ^{er} Mai DAMPARIS

YOGA  Une seule séance autorisée	YOGA/L1 Activité à jauge (25) avec liste d'attente	Lundi 17h15 – 18h30	N. BERTHET	Ecole Louis Pasteur Gymnase 12 Rue Blanche de Buxy DOLE
	YOGA/M1 Niveau : 2 ^{ème} année Activité à jauge (18) avec liste d'attente	Mardi 09h30 – 11h00	S. BUHOT	Les Arquebusiers 89 Ave de Lahr DOLE <i>Repli hivernal :</i> <i>Salle des Commards</i> <i>32 Rue du Gal MALET</i> <i>DOLE</i>
	YOGA/M2 Niveau Débutants Activité à jauge (18) avec liste d'attente	Lundi 16h00 – 17h30		