

LES ACTIVITES 2025/2026

Activités	Nature/Code de l'activité	Calendrier	Animateurs	Lieux de RV
ACTIVITES AQUATIQUES  ThermaSalina Thermes et Spa de Salins les Bains LE NOUVEAU THERMALISME EST NÉ !  Espace PIERRE TALAGRAND	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 R. DEMOLY TH. MONDON F. MOREL J. SIPRA	
	C4 70 Km (+/-15 Km) Dénivelé : 350 m Activité à jauge (25) avec liste d'attente		R. DEMOLY 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		

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	Activité à jauge (16) avec liste d'attente	Jeudi 16h00 – 18h00	J. L. FAUCHER (C. GAUCHEY) (F. GUY)	Gymnase G. Fernoux-Coutenet Rue Pierre Thibert ROCHEFORT SUR NENON
---	---	------------------------	---	---

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

<p>INITIATION INFORMATIQUE</p>  <p><i>Cotisation A.M.I.U.S en sus</i></p>	<p>En partenariat avec l'association A.M.I.U.S de Tavaux</p>	<p>Voir Calendrier sur le site de l'Association A.M.I.U.S.</p>	<p>N. BRESSAND M. CRETIN S. FAVIER P. ROLLIER</p>	<p>Espace Robert SADOSKY 41 Place Victor Hugo TAVAUUX</p>
---	--	--	---	---

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

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

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)	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



<p>RP 1 6 Km (+/- 1 km) En plaine</p>	<p>Mardi Départ 13h30</p> <p>Ou 9h00 en période chaude</p>	<p>M.C. CHAUDERON C. DUSSOUILLEZ C. NIQUET (M.C. PERNOT) D. CONTOUR</p>	<p>Parking Orange Bleue Rue du Gal Béthouart Zone Portuaire DOLE</p>	
	<p>RP 2 7/10 Km D+ : 150 m (+/- 50 m)</p>	<p>Jeudi Départ 13h10</p> <p>ou 8h00 en période chaude</p>	<p>J.P. BARRAUX (M.C. PERNOT) M. PRENEZ D. CONTOUR</p>	
	<p>RP 3 10 km (+/- 2 km) D+ : 200 m (+/- 100 m)</p>	<p>Lundi et Mercredi</p> <p>Départ 8h45 Ou selon l'heure et le lieu précisés dans le BLOG</p>	<p>G. FRISA D. JAVAUX M. PRENEZ</p>	<p>Parking Malet Rue du Gal Malet DOLE</p>
	<p>RP 4 11 km (+/- 2 km) D+ : 300 m (+/- 100m)</p>	<p>Vendredi Départ 13h30</p>	<p>M. DUROT J.M. DEMORTIER</p>	<p>Parking Malet Rue du Gal Malet DOLE</p>
	<p>RP 5 12 km (+/- 2 km) D+ : 400 (+/- 100 m)</p>	<p>Mardi Départ 13h30</p>	<p>M. DUROT</p>	<p>Boulodrome Ave de Lahr DOLE</p>
	<p>RP 6 13 Km (+/- 2 km) D+ : de 0 à 650 m max</p>	<p>Jeudi Départ 13h15</p> <p>Ou selon l'heure et le lieu précisés dans le BLOG</p>	<p>P. BADET P. BANNELIER R. DUBUET M. VIELLARD</p>	<p>Parc ISIS Allée des Prés Buffard DOLE</p>
	<p>RP 7 19 Km (+/- 3 km) D+ : 700 m (+/- 200) Indice effort : 60-80</p>	<p>Jeudi Départ 8h00</p>	<p>M. CRETIN Y. MARTIN G. MILLOT (J.Y. POIFFAUT) M. VARESCON</p>	<p>Parking Avenue de Lahr DOLE</p>
	<p>RP 8 21 Km (+/- 5 km) D+ : 800 m (+/- 400 m) Indice effort : 85-115</p>	<p>Jeudi Départ 7h ou 7h30</p>	<p>L. BRISSE F. GUY (P.J. GILAVERT)</p>	<p>OU</p>
	<p>RP 9 25 km (+/- 5 km) D+ : 1 100 m (+/- 300 m) Indice effort : 90-120</p>	<p>Jeudi Départ 7h ou 7h30</p>	<p>F. GUY</p>	<p>Selon le lieu de randonnée</p>

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

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
	YOGA/M2 Niveau Débutants Activité à jauge (18) avec liste d'attente	Lundi 16h00 – 17h30		<i>Repli hivernal :</i> <i>Salle des Commards</i> <i>32 Rue du Gal MALET</i> DOLE