



## AGENDA DÉCEMBRE 2018

**Notre Assemblée Générale aura lieu le jeudi 13 décembre**  
**Au Lycée Hôtelier de Blois**  
**De 9h30 à 12h , suivi d'un déjeuner gastronomique**  
**Vacances de Noël : du samedi 22/12/2018 au lundi 07/01/2019**

**AQUAJOGGING** : pas besoin de savoir nager, activité dynamique

Lundi de 16h30 à 17h30, grand bassin Tournesol : 3, 10 et 17 décembre

**AQUAGYMN** : pas besoin de savoir nager ....

**Mardi de 9h30 à 10h30, grand bassin Tournesol : 4, 11 et 18 décembre**

Vendredi de 15h30 à 16h30, petit bassin Tournesol : **7, 14 et 21 décembre**

Vendredi de 18h00 à 19h00, bassin de la Roselière : **7, 14 et 21 décembre**

Samedi de 10h00 à 11h00 et de 11h00 à 12h00, Roselière : **1, 8, 15 et 22 décembre**

**AQUAPHOBIE** : pour ne plus avoir peur dans l'eau et y prendre plaisir !

Samedi de 9h00 à 10h00 : bassin de la Roselière : la 2ème session a commencé 17 novembre.

**Faites-vous inscrire rapidement pour la session suivante : début 26 janvier 2019**

**GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN** :

Jeudi de 9h30 à 10h30, Dojo Quinière (Gym active) : **6, 13 et 20 décembre**

Jeudi de 10h30 à 11h30, Dojo Quinière (Gym mémoire et équilibre) : **6, 13 et 20 décembre**

Jeudi de 10h00 à 11h00, au Centre Culturel Quinière (Fitball) : **6, 13 et 20 décembre**

**RELAXATION** : attention changement de salle !

Mardi de 16h00 à 17h00 au Centre Culturel Quinière : **4, 11 et 18 décembre**

**YOGA du RIRE** :

jeudi de 16h15 à 17h15 à la salle du Sauvageau : **6, 13 et 20 décembre**

**MARCHE** : départ à 14h30 du lieu de RDV

**3 parcours** : 4/5 km, 5/6km et 8/10 km

**PROGRAMME DES MARCHES** :

Tout le groupe part ensemble, ce qui permet un échauffement nécessaire.

Le rythme du petit parcours convient aux marcheurs qui ne peuvent pas faire de gros efforts. Les marcheurs du moyen et du grand parcours peuvent pratiquer une marche plus active après le temps commun aux 3 niveaux.

**Mardi 4 décembre** : Remplacée par la marche du Téléthon du 5 décembre 2018 (voir détail)

**Mardi 11 décembre** : Départ du stade des Allées à 14h30

**mardi 18 décembre** : départ de Valentine de Milan, Molineuf à 14h30

**MARCHE DOUCE DU MERCREDI**:

**mercredi : 5, 12 et 19 décembre**

Rendez-vous le mercredi à 14h30 à la Résidence senior DOMITYS, entrée par le portillon sur la rue de Chateaurenault à Blois.

Marches dans le Val d'Arrou, vers la Pinçonnière.....ou au Parc des Mées, à Chambord, etc...

Au retour Entract'Gourmand offert par la Résidence aux marcheurs.

Les JEUDIS de Cœur et Santé : RDV le jeudi 20 décembre à 18h dans les salons de la Résidence Seniors Domitys : un thème qui nous interpelle : « Les douleurs et le sport : toutes les bonnes raisons de se bouger ! » par Etienne et le Dr Florence Panchout

La MARCHE du TELETHON aura lieu MERCREDI 5 décembre : RDV à 14h30 à la Résidence Seniors DOMITYS avec vos voisins, vos amis et vos petits-enfants pour une marche d'environ 5 km (qui peut être raccourcie). Chocolat chaud au retour. Participation reversée au Téléthon : à partir de 3€ ( adultes)

Notre adresse mail : [cs41blois@gmail.com](mailto:cs41blois@gmail.com) Notre répondeur : **02 54 42 93 39**

Notre site : [coeursanteblois.fr](http://coeursanteblois.fr)

Notre adresse : **1 avenue de Chateaudun, BP 50050 - 41913 BLOIS**