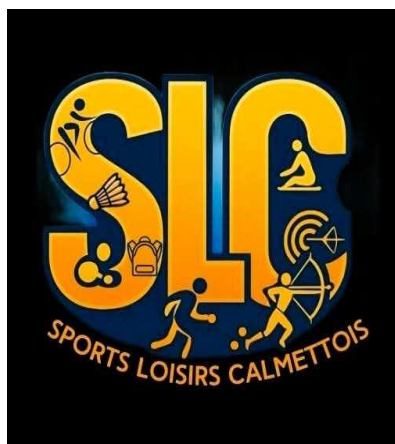




SPORTS LOISIRS CALMETTOIS (S. L. C.)

BADMINTON, GYMNASTIQUE, PETANQUE, PICKLEBALL,
QI GONG, RANDONNEE, SWINGOLF, TENNIS de TABLE,
TIR à L'ARC, VELO, YOGA.

Contacts

Didier DUPONT (président) : 06 30 52 58 81

dupont.didier@slc30.fr

Christine ALBERTO (secrétaire) : 06 13 78 05 84

alberto.christine@slc30.fr

BULLETIN D'INFORMATION DU CLUB A CONSERVER PAR L'ADHERENT

Le club est membre de la Fédération de la Retraite Sportive (FFRS), fédération dédiée aux séniors à partir de 50 ans.

La cotisation annuelle 2026/2027 pour une licence unique pour l'ensemble des activités est de :

- **65 €** Assurance et abonnement à la revue trimestrielle « Vitalité » inclus.
- **20 €** pour les personnes déjà licenciées dans un autre club affilié FFRS.
- **25 €** pour une carte « Découverte » : Validité 3 mois non renouvelable (ex adhérent exclu).

Une séance gratuite est proposée pour découvrir notre club et nos activités.

Tous les animateurs des sections sont bénévoles. En raison de leur nombre limité, en cas d'absence, les cours pourront ne pas être assurés. Maintien des activités durant les vacances scolaires à la discrétion des animateurs.

Pour être accepté dans l'activité, l'adhérent devra être détenteur de sa licence et en capacité de la présenter aux animateurs concernés.

INSCRIPTION Soit par internet via FFRS360 (règlement par CB), ou par notre intermédiaire en nous remettant fiche inscription et règlement cotisation.

Le club respectera les consignes sanitaires édictées. Aucun remboursement de cotisation ne sera opéré.

REPRISE DES ACTIVITES

Badminton : mardi 8 septembre

Gym : lundi 14 et jeudi 17 septembre

Pétanque : lundi 7 septembre

Pickleball : lundi 7 septembre

Qi Gong : mardi 15 septembre

Rando : mercredi 9 septembre, vendredi 11 et dimanche 20

Swingolf : lundi 7 septembre

Tennis de table : lundi 7 septembre

Tir à l'arc : Lundi 7 septembre

Vélo : jeudi 17 septembre et Samedi 26 septembre

Yoga : mardi 15 septembre

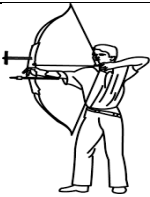
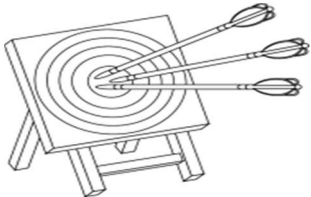
Retrouvez SLC sur son site internet : <https://sportsloisircalmettois.net> ;

sur son cloud : <https://private.joomeo.com/users/rousset.michel> ; sur sa page facebook **Sports Loisirs Calmettois**

PLANNING DES ACTIVITES

YOGA Animateur : PHILIPPE	MARDI	9H30 / 11H00	Dojo Halle des Sports
	JEUDI	14H00 / 15H30	Dojo Halle des Sports
		<u>Equipement</u> : tapis de sol, vêtement confortable.	

GYMNASTIQUE Animatrices : BERNADETTE ANGELE 	LUNDI : Bernadette	10H00/11H00	Foyer RdC
	JEUDI : Angèle	10H00/11H00	Foyer Salle danse 1^{er} étage
	Le Jeudi, en raison de la capacité de la salle, le nombre de participants dans la salle de danse sera limité à 30 personnes, plus l'animatrice, afin de respecter les distances physiques. <u>Equipement</u> : Chaussures de sport (semelles blanches intérieur) ou chaussons, vêtements confortables, tapis de sol personnel. Matériel personnel : poids, élastiques (Prêt de matériel possible à chaque séance).		

TIR A L'ARC animateurs : DIDIER MICHEL JOEL	LUNDI	16H30 / 18H30	Halle des sports
	JEUDI	16H30 / 18H30	Halle des sports
	Initiation et tir indoor à 18 mètres sur cibles de 40 à 80. Possibilité de prêt de matériel.		

PETANQUE animateur : CLAUDE	LUNDI	14H00 / 16H30	Parking Halle des sports
	Parties en doublette ou tripllette par tirage au sort.	Initiation aux techniques de pointage et de tir ; au jeu provençal.	

PICKLEBALL Animateurs : HERVE PATRICK	LUNDI (si disponible)	9H00 / 11H00	Halle des sports
	MARDI	10H00 / 12h00	Halle des sports
	MERCREDI	8H30 / 10H30	Halle des sports
	 VENDREDI (si disponible)	9H30 / 11H30	Halle des sports
	Le pickleball (ou tennis léger en français) est un sport de raquette, mélange de tennis (hauteur du filet), de badminton (taille du terrain) et de ping-pong (raquette pleine). Il se joue en solo ou en double et allie dynamisme et reflexes, rebonds et smashes.		

VELO Animateurs : ROBERT DIDIER GUY	JEUDI	Matin ou après-midi (en partenariat avec Nîmes Olympe)	Pistes ou chemins autour de 25/30 km Bon niveau
	SAMEDI 1 fois /mois	Matin ou Journée	Pistes 25/30 km ou voies vertes (à la journée) pour tous
	Pistes ou chemins praticable (pas de cross, ni VTT hard) préalablement reconnu, pour vélo type VTC ou VTT, électrique de préférence.	Casque et gilet fluo obligatoires.	

RANDONNEE Animateurs : BERNARD DIDIER ELISABETH GUY THIERRY 	Chaque parcours fait l'objet d'une reconnaissance préalable. Une information précise sur la randonnée à venir est donnée systématiquement quelques jours auparavant. Chaussures de marche (en bon état !) obligatoires. L'animateur peut refuser la participation d'un adhérent s'il juge un niveau physique insuffisant ou un équipement inadapté. Respect de la Charte randonnée. Le MERCREDI : Randonnée de proximité l'après midi Une balade de 6 à 8 kms, de 2h / 2h30 maximum, d'un niveau facile, pour le maintien en forme autour de La Calmette ou des villages avoisinants. Le VENDREDI : Randonnée à la journée (avec pique-nique tiré du sac à midi). Les randonnées sont classées facile, moyen, difficile selon les dénivelés et le kilométrage moyen (12/15 km) ou long (16/20 km). Randonnées sur l'ensemble du département. Le DIMANCHE : Randonnée difficile pour <u>bons marcheurs uniquement</u>. 1 fois par mois.
--	--

QI GONG Animatrice : EVELYNE	MARDI	16H00 / 17H30	Foyer Salle danse 1^{er} étage
	Gymnastique traditionnelle chinoise, le Qi Gong (prononcez chigong) associe mouvements lents, maîtrise de la respiration et concentration. <u>Equipement</u> : tapis de sol, vêtement confortable.		

BADMINTON	MARDI	18H00 / 20H30	Halle des sports
	JEUDI	18H30 / 20H30	Halle des sports
	Animateurs : SERGIO HERVE THIERRY		Sport de raquette indoor. Le jeu en double est favorisé. Limitation du nombre de participants à 30 à chaque séance pour les 5 terrains marqués. 

TENNIS de TABLE	LUNDI	18H30 / 20H30	Halle des sports
	MERCREDI	18H00 / 20H30	Halle des sports
	Jeux en simple ou en double. Le club dispose de ses tables, peut prêter des raquettes. En cas de surnombre, des arbitrages pourront être pris. En cas de litige, le président du club prendra les décisions.		
Animateurs : BRIGITTE REGIS			

SWIN GOLF	LUNDI	14H00 / 16H00	Stade Dions ou Ste Anastasie
	Du golf simplifié, avec une seule canne pour « swinger » et « puter » et une balle particulière. Le swingolf se pratique sur n'importe quel terrain, pour nous sur des terrains de foot. Le geste, assez technique, reste le même qu'au vrai golf. Précision, adresse et patience sont des vertus indispensables. Le club dispose de ses cannes.		
Animateur : ALAIN			

CODERS GARD	Le Comité départemental regroupant les 9 clubs gardois organisent des journées gratuites ouvertes à tous les adhérents FFRS. Soit thématiques : tennis de table, badminton, vélo, marche aquatique, pétanque, tir à l'arc, soit multi sports en découverte (à Méjanès le Clap).		
--------------------	---	--	--

