



SPORTS LOISIRS CALMETTOIS (S L C)

Activités :

GYMNASTIQUE, RANDONNÉE, TIR A L'ARC, BADMINTON,
PETANQUE, TENNIS de TABLE, VELO.

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 de plus de 48 ans.

La cotisation annuelle 2023/2024 pour une licence unique pour l'ensemble des activités est de :

- **55 €** Assurance et abonnement à la revue trimestrielle « Vitalité » inclus.
- **20 €** pour les personnes licenciées dans un autre club affilié FFRS.
- **20 €** pour une carte « Sports Séniors Santé découverte » : Validité 3 mois non renouvelable

Deux séances gratuites sont proposées 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 **NOUVEAU** par internet via FFRS360, soit par notre intermédiaire en nous remettant fiche inscription et règlement cotisation.


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

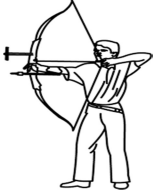
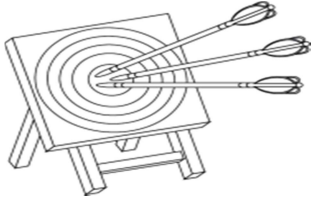
REPRISE DES ACTIVITES


PETANQUE :	11 SEPTEMBRE
TIR A L'ARC :	11 SEPTEMBRE
TENNIS de TABLE :	11 SEPTEMBRE
BADMINTON :	12 SEPTEMBRE
RANDONNÉE BALADE :	13 SEPTEMBRE
RANDONNÉE JOURNÉE :	15 SEPTEMBRE
GYMNASTIQUE :	18 SEPTEMBRE
VELO :	23 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


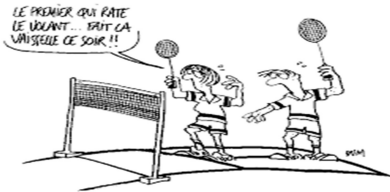
GYMNASTIQUE Animatrices : BERNADETTE CENDRINE ANGELE 1 ^{er} ETAGE FOYER MAIRIE 	LUNDI	10H00/11H00	Bernadette
	MARDI	10H00/11H00	Cendrine
	JEUDI	10H00/11H00	Angèle
	En raison de la capacité de la salle, le nombre de participants dans la salle de danse sera limité à 30 personnes, plus l'animatrice, afin de respecter les distances physiques. En cas de surnombre, des arbitrages pourront être pris. En cas de litige, le président du club prendra les décisions. <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 : JEAN PIERRE DIDIER MICHEL	LUNDI	16H30 / 18H30	Halle des sports P. DEBUREAU
	JEUDI	16H30 / 18H30	Halle des sports P. DEBUREAU
	Initiation et tir indoor à 18 mètres sur cibles de 40 à 120. Possibilité de prêt de matériel .		

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

NOUVEAU VELO Animateurs : DIDIER GUY	SAMEDI	8H30 / 12H00	
	Sortie 25/30 km sur chemin praticable ou chemin goudronné (pas de cross, ni VTT hard) préalablement reconnu, pour vélo type VTC ou VTT, électrique ou musculaire.	1 sortie par mois (pour l'instant). Casque et gilet fluo obligatoires. A la recherche d'un animateur (trice) permanent.	

<p>RANDONNEE Animateurs :</p> <p>BERNADETTE</p> <p>BERNARD</p> <p>DIDIER</p> <p>GUY</p> 	<p>Nos animateurs organisent et encadrent les sorties à tour de rôle. Préalablement, chaque parcours fait l'objet d'une reconnaissance du parcours. Une information précise sur la randonnée à venir est donnée systématiquement quelques jours auparavant pour inscription.</p> <p>Chaussures de marche (en bon état !) obligatoires. Eau et protection solaire recommandées. L'animateur peut refuser la participation d'un adhérent à la sortie s'il juge que celui-ci n'a pas le niveau physique suffisant ou un équipement adapté.</p> <p>Signature de la Charte randonnée obligatoire.</p> <p>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 moyennes (12/15 km) ou longues (16/20 km). Départ parking face mairie de La Calmette. Les randonnées sont organisées sur l'ensemble du département.</p> <p>Le MERCREDI : randonnée de proximité l'après midi Une balade de 6 à 8 kms, de 2 heures maximum, d'un niveau facile, pour le maintien en forme autour de La Calmette ou des villages avoisinants.</p>
---	--

<p>BADMINTON</p> <p>Animateurs :</p> <p>EVELYNE</p> <p>THIERRY</p> 	MARDI	18H00 / 21H00	Halle des sports P. DEBUREAU
	JEUDI	18H30 / 20H30	Halle des sports P. DEBUREAU
	<p>Le jeu en double est favorisé.</p> <p>Limitation du nombre de participants à 30 à chaque séance pour les 5 terrains marqués.</p> <p>En cas de surnombre, des arbitrages pourront être pris. En cas de litige, le président du club prendra les décisions.</p>		

<p>TENNIS de TABLE</p> <p>Animateurs :</p> <p>BRIGITTE</p> <p>REGIS</p>	LUNDI	18H30 / 20H30	Halle des sports P. DEBUREAU
	MERCREDI	16H30 / 18H30	Halle des sports P. DEBUREAU
	<p>Jeux en simple ou en double. Le club dispose de ses tables et peut prêter des raquettes.</p> <p>En cas de surnombre, des arbitrages pourront être pris. En cas de litige, le président du club prendra les décisions.</p>		