

Club Cœur et Santé d'Angoulême
saison 2022-2023
programme des activités physiques

Renforcement musculaire - séance de 1 h 30 - 159 euros
15 participants par séance

Stretching - séance de 45' - 81 euros
15 participants par séance

lundi		Mardi				Mercredi				Jeudi				Vendredi			
Séance 1 de 10h à 11h30		Séance 1 de 9h00 à 10h30		Séance 2 de 10h45 à 12h15		Séance 1 de 9h30 à 11h00		Séance 2 de 11h15 à 12h45		Séance 1 de 9h00 à 10h30		Séance 2 (eventuellement en fonction des effectifs)		Séance 1 de 11h45 à 12h30		Séance 2 de 12h45 à 13h30	
Claix Espace 2011 rue de la Mairie		Saint Yriex Gymnase des Berneries allée Léo Lagrange				Saint Yriex Gymnase des Berneries allée Léo Lagrange				Saint Yriex Gymnase des Berneries allée Léo Lagrange				Saint-Yriex Salle Dagnas rue des Ecoles			
date début	date fin	date début	date fin	date début	date fin	date début	date fin	date début	date fin	date début	date fin	date début	date fin	date début	date fin	date début	date fin
12-sept-22	03-juil-23	13-sept-22	20-juin-23	13-sept-22	20-juin-23	14-sept-22	21-juin-23	14-sept-22	21-juin-23	15-sept-22	29-juin-23	15-sept-22	29-juin-23	16-sept-22	30-juin-23	16-sept-22	30-juin-23
36 séances		36 séances				36 séances				36 séances				36 séances			

le présent planning tient compte des fêtes et jours fériés lorsqu'ils tombent le même jour qu'une séance
il incorpore également les congés de l'animateur sportif Pierre Roux : deux semaines à Noël et la deuxième semaine pour toutes les autres vacances,
tous les groupes bénéficient de 36 semaines d'activités

lundi		Mardi				Mercredi				Jeudi				Vendredi			
Séance 1		Séance 1		Séance 2		Séance 1		Séance 2		Séance 1		Séance 2 (eventuellement en fonction des effectifs)		Séance 1		Séance 2	
Patricia Marchat Claude Boissinot	Christian Mahaudeau Patricia Marchat	Pierre Ancelin René Maillard		Jean-Marie Michelot Michelle Ulmann		Philippe Soulat ?		Pascal BERTHET ?				Daniel Faure		Patricia Marchat Jean-Noël François			

RESPONSABLES DE SALLES

mission du responsable de salle :

- recueillir les dossiers d'inscription en début d'année principalement et aussi ponctuellement lors de l'arrivée de nouveaux adhérents,
ET NE LES ACCEPTER QUE S'ILS SONT COMPLETS : fiche d'adhésion, bulletin d'inscription, certificat médical et deux chèques
- participer aux réunions de bureau (rythme 1 fois tous les mois et demi)
- rappeler aux participants les informations diffusées par mail par l'animateur du Club, Pierre Ancelin
- faire remonter à Pierre Ancelin, Alain Bordes ou Anne-Marie Boyer toute question ou interrogation