

ASSOCIATION FAMILIALE
de VILLERS LES NANCY
"Groupe des Aînés"

ACTIVITES PROPOSEES en 2023 2024

Activités	Jours	Horaires	Lieux	Description
Act. PHYSIQUES <i>Gymnastique*</i>		Jeudi de 9 h 15 à 10 h 15	Gymnase du stade Bambuck Françoise Vibrac	<i>Gym douce adaptée où chacun travaille à son rythme</i> 03 83 27 75 01
<i>Renforcement musculaire*</i>		Jeudi de 9 h 15 à 10 h 15 de 10 h 30 à 11 h 30	Salle dédiée stade Bambuck Michel Taboni	<i>Travail échauffement musculaire et muscultation avec ou sans appareil</i> 06 82 48 46 56
Act. AQUATIQUES <i>Natation*</i>		Mardi de 15h 45 à 16h 30	Piscine de Laxou	<i>Bassin de 25 m. Activité libre sur une ligne d'eau réservée . Tarif groupe</i>
<i>Aqua-Sénior*</i>		Vendredi de 16h 30 à 17h15	Piscine de Laxou Ch. Blanchard	<i>Activité organisée par un animateur activité payante par pass</i> 03 83 27 33 72/06 23 33 09 52
MARCHES* <i>Petite marche</i>		Lundi à 14 h 00	Pkg Plein Centre Mail Clairlieu Ch. Blanchard	<i>Parcours de 5/6 km sans dénivelé Rythme de promenade</i> 03 83 27 33 72/06 23 33 09 52
<i>Moyenne marche</i>		Lundi à 13 h 45	Mail Fléchon Clairlieu René Colin	<i>Rythme normal, parcours de 8 km environ</i> 06 16 37 58 77
<i>Grande marche circuits avec organisateur</i>		Lundi à 13 h 30	Mail Fléchon Clairlieu Maryse Michel	<i>Rythme soutenu, parcours entre 8 et 13 km avec dénivelés</i> 06 81 03 42 14
Tennis de table*		Mardi de 14h à 17 h Vendredi de 15h 15 à 17 h 15	Gymnase du stade Bambuck Alain Sommacal	<i>Activité amicale libre Matches en simple ou double Pas de compétition</i> 07 86 47 42 73
Tricot		Vendredi de 14h à 17h	Placieux Danielle Dole	<i>activité libre</i> 06 70 36 81 05
Journées amicales		16-oct à 10 h 30	MJC J.SAVINE	<i>Journée de rentrée Réunion matinale repas tiré du sac, après-midi marche, jeux</i>
		15-janv à 14 h	Les Ecaignes	<i>après-midi galette</i>
		27-mai à 10h	Parc de Haye	<i>journée de fin d'année marches et promenade le matin pique nique barbecue, après-midi marche, jeux</i>
Le digital au quotidien Qi Gong Yoga Relaxation Couture Espagnol		<i>renseignements</i> <i>site internet : assfamvillers54.fr</i> <i>par mail : ass.fam.villers@wanadoo.fr</i> <i>au 06 74 01 68 64</i> <i>Secrétariat au 16 Bd Cattenoz</i> <i>Lundi Mercredi Jeudi 14h à 17h Mardi Vendredi 9h à 12h</i>		

* ces activités se pratiquent avec accord d'un médecin : certificat médical obligatoire valable 3 ans