

SAINT-JEAN BIEN-ÊTRE

Fédération Française "Sports pour Tous"

Saison 2024-2025

Mise à jour 06/2024



Un club dynamique où chacun trouvera
une activité à sa convenance
pour entretenir sa forme

sjbe-loisirs-actifs.fr

Siège social : 154, rue des Varennes – 45650 Saint-Jean-Le-Blanc

Contact : sjbe45@gmail.com

Association loi de 1901 affiliée à la Fédération Française "Sports pour Tous" sous le n° 79122032

Siret n° 326 519 865 00066 – code APE : 9312 Z

SPORTS EN SALLE

ACTIVITÉS GYM ET DANSE

Cours assurés du lundi 09 septembre 2024 au vendredi 27 juin 2025.

Pas de cours pendant les vacances scolaires ni le vendredi de l'Ascension, sauf la première semaine de la Toussaint (du 21 au 26 octobre 2024)

GYM : forfait de 2 cours par semaine + heures complémentaires (3 maxi) suivant choix à l'inscription et possibilités d'accueil

Places limitées à 28 par cours. Clôture sans préavis

LUNDI MATIN			MARDI MATIN		MERCREDI MATIN		JEUDI MATIN		VENDREDI MATIN	
Salle multiactivité	Salle de danse	Sous-sol Salle polyvalente Jackie Zinsius	Salle multiactivité	Salle de danse	Salle multiactivité		Salle multiactivité	Salle de danse	Salle multiactivité	Salle de danse
Vanina 9h00-9h55 GYM ACTIVE	Jean-Christophe 9h00-9h55 GYM ACTIVE		Maxence 9h00-9h55 CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Marie 9h00-9h55 ÉTIREMENTS	Catherine 9h00-9h55 TAI CHI		Cathya 9h00-9h55 CARDIO-RENFORCEMENT MUSCULAIRE		Marie 8h55-9h50 GYM ENTRETIEN	Pascal 9h30-10h25 QI GONG
Marie 10h05-11h00 ÉTIREMENTS	Vanina 10h00-10h55 GYM DYNAMIQUE	Jean-Christophe 10h15-11h10 SENIORS & MOUVEMENT	Maxence 10h00-10h55 GYM DYNAMIQUE	Corinne 10h00-10h55 YOGA	Cathya 10h00-10h55 GYM DYNAMIQUE		Cathya 10h00-10h55 GYM BIEN-ÊTRE	Maxence 10h00-10h55 PILATES DÉBUTANTS	Marie 9h50-10h45 ÉTIREMENTS	
Marie 11h05-12h00 ÉTIREMENTS	Vanina 11h00-11h55 ÉTIREMENTS		Eléna 11h00-11h55 PILATES	Corinne 11h00-11h55 YOGA	Isabelle 11h00-11h55 ÉTIREMENTS		Cathya 11h00-11h55 ÉTIREMENTS	Maxence 11h00-11h55 PILATES CONFIRMÉS	Isabelle 10h50-12h00 PILATES CONFIRMÉS	Marie 10h50-11h45 ÉTIREMENTS

LUNDI APRÈS-MIDI			MARDI APRÈS-MIDI		MERCREDI APRÈS-MIDI		JEUDI APRÈS-MIDI			
Sous-sol Salle polyvalente Jackie Zinsius	Gym. Travers salle Saphir		Sous-sol Salle polyvalente Jackie Zinsius	Dojo karaté Montission	Salle multiactivité	Gym. Travers s. Émeraude	Gym. Travers salle Saphir	Salle Multiactivité	Gym. Travers salle Saphir	
			Marie 14h00-15h00 SOPHROLOGIE	Isabelle 14h30-15h30 GYM SPÉCIALE DOS	Eléna 14h30-15h30 LINE DANCE Niveau 2			14h30-15h30 LINE DANCE Niveau 2 Entraînement libre		
			Marie 15h00-16h00		Eléna 15h30-16h30 LINE DANCE Niveau 1			15h30-16h30 LINE DANCE Niveau 1 Entraînement libre		
Eléna 18h00-19h00 PILATES						Corinne 18h00-18h55 YOGA		Cathya 18h45-19h40 PILATES	Landry 18h30-19h25 GYM TONIQUE ÉTIREMENTS	
Eléna 19h00-20h00 PILATES	Célia 19h30-20h30 GYM TONIQUE ÉTIREMENTS					Corinne 19h00-19h55 YOGA		Cathya 19h45-20h40 ÉTIREMENTS BIEN-ÊTRE		Cathya 19h15-20h10 RENFORCEMENT MUSCULAIRE

ACTIVITÉS AQUATIQUES (Cours assurés par Frédéric LELIÈVRE maître nageur diplômé)

Pas de cours pendant les vacances scolaires ni le vendredi de l'Ascension, sauf la deuxième semaine de la Toussaint (du 28/10 au 2/11, 1er nov exclu)

Inscription préalable auprès de Odile PRIOUX et Geneviève GUICHEUX - Places limitées à 22 par séance, clôture sans préavis.

Tarifs préférentiels pour les habitants de SAINT-JEAN-LE-BLANC, SAINT-DENIS-EN-VAL et SAINT-CYR-EN-VAL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
18h00-19h00 19h00-20h00	19h00-20h00	18h00-19h00 19h00-20h00	11h30-12h30 12h30-13h30 18h00-19h00	18h00-19h00	9h00-10h00 11h00-12h00 12h00-13h00

Adresses des sites :

- Salle multiactivité, Salle de danse et bassin d'apprentissage fixe (BAF) - Complexe sportif rue Creuse - Saint-Jean-Le-Blanc
- Dojo karaté de Montission - Avenue Jacques Douffiagues - Saint-Jean-Le-Blanc
- Gymnase Travers (salles Saphir et Émeraude) - Rue Gaucher de Rochefort - Saint-Jean-Le-Blanc
- Sous-sol de la salle polyvalente Jackie Zinsius - Annexe de l'Hôtel de ville - Saint-Jean-Le-Blanc

SPORTS DE PLEIN AIR

Co-présidente : Sylvie Portheault - tél. 06 74 61 46 31

Activités ouvertes toute l'année (sauf marche nordique) du 1er septembre 2024 au 31 août 2025

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
MARCHE R-V parking de Montission (pour covoiturage)	R-V 9h45 - départ 10 h 1h promenade à proximité Covoiturage 1€			R-V 8h15 - départ 8h30 2h aller-retour au rythme de chacun	R-V 7h15 - départ 7h30 2ème vendredi du mois Circuit 18 à 20 km
	R-V 13h45 - départ 14h 1h30 aller-retour (maxi 7km) (1er lundi du mois : 2h A-R)				
Covoiturage	2 €			2 €	3 €
Une sortie annuelle au printemps: une journée dans la région, alliant marche et visite-découverte. En septembre : une semaine (7 jours 6 nuits), hors Région, alliant randonnées et découvertes. Des informations complémentaires sont données au départ de toutes les marches.					
MARCHE NORDIQUE Séance dirigée par Damien Gouvéa moniteur diplômé	Parcours d'1h30 départ à 9h00 parking de Montission cours de 9h30 à 11h	Parcours d'1h30 départ à 9h30 parking de Montission cours de 10h à 11h30			
Covoiturage	1 €	1 €			
MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE Séance dirigée par Damien Gouvéa moniteur diplômé		Parcours d'1h R-V à 13 h45 parking de Morchène (Saint Cyr en Val) cours de 13h45 à 14 h45			
VÉLO Départ : parking du Château Saint-Jean-le-Blanc (Vélos à assistance électrique autorisés)	R-V 13h30 groupes différents selon l'allure et les distances		R-V 13h30 groupes différents selon l'allure et les distances		
Une sortie de printemps avec pique-nique. Une sortie annuelle de 3 jours alliant randonnées vélo et découvertes pourra être organisée en fonction du nombre de participants.					
BOULES Boulodrome Rue de l'Île de Corse	Tous les mardis, jeudis et samedis de 13h30 à 19h00				

ATELIERS ET JEUX

Co-président : Denys Pelletier - tél. 06 83 87 80 12

Ces activités sont pratiquées au 154 rue des Varennes – Saint-Jean-le-Blanc

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
TAROT			14h00 - 18h00 pour tous niveaux (débutants et confirmés)		14h00 - 18h00 pour tous niveaux (débutants et confirmés)
BELOTE			19h00 - 22h00 pour tous niveaux (débutants et confirmés)		
INITIATION INFORMATIQUE 4 niveaux proposés Activités d'octobre à avril (hors vacances scolaires)			9h30 - 11h30 Confirmés		
				14h00 - 16h00 Essentiel	14h00 - 16h00 Expérimentés
			14h00 - 16h00 Progression	16h15 - 18h15 Confirmés	
SCRABBLE				14h00 - 17h00 Scrabble détente sans compétition	
LOISIRS CRÉATIFS	14h00-17h00 Échange de savoirs (selon calendrier)				

Sorties et Voyages

Co-présidente : Sylvie Portheault - tél. 06 74 61 46 31

SORTIES et VOYAGES Informations communiquées dès septembre	Des sorties d'une journée pour visiter des sites ou villes de la Région Des voyages - circuits de quelques jours en France ou à l'étranger Un séjour d'une semaine à l'étranger, pour s'évader en toute tranquillité.
--	---

Festivités

Co-président : Thierry Tormo - tél. 06 87 52 41 97

FESTIVITÉS Informations diffusées sur tous les lieux d'activités et sur le site internet de l'association sje-loisirs-actifs.fr	Diverses manifestations ou activités festives sont organisées tout au long de l'année : dîner dansant, galette des rois, pot de fin de saison.... Le programme des festivités est présenté lors de l'Assemblée générale de novembre.
---	--



RESPONSABLES

Co-présidente : Sylvie Portheault - tél. 06 74 61 46 31

Co-président : Denys Pelletier - tél. 06 83 87 80 12

Co-président : Thierry Tormo - tél. 06 87 52 41 97

Pour toute question concernant une activité veuillez contacter le responsable de l'activité dans la liste ci-dessous

SPORTS EN SALLE			
GYM	Danièle VELLY	06 06 46 10 21	daniele3745@gmail.com
	Françoise FABRE *	06 77 58 52 13	jean-claude.fabre52@orange.fr
	Claire CHÂTEAU *	06 70 43 29 13	claire.chateau@orange.fr
YOGA	Danièle VELLY	06 06 46 10 21	daniele3745@gmail.com
PILATES	Corinne JULIEN	06 21 53 36 32	corinnejulien45@aol.com
SENIORS & MOUVEMENT	Claire CHÂTEAU *	06 70 43 29 13	claire.chateau@orange.fr
GYM SPÉCIALE DOS	Claire CHÂTEAU *	06 70 43 29 13	claire.chateau@orange.fr
SOPHROLOGIE	Françoise FABRE *	06 77 58 52 13	jean-claude.fabre52@orange.fr
TAI CHI – QI GONG	Christine FOUCAUD *	06 83 00 77 91	foucaudchristine182@gmail.com
	Pierre THIERRY *		pthierry45@outlook.fr
LINE DANCE	Anne-Marie LABBÉ	06 87 64 89 57	manon4550@gmail.com
	Robert MÉRON *	06 16 32 97 71	robert.meron@wanadoo.fr
AQUAGYM	Odile PRIOUX	06 12 57 39 67	o.prioux@hotmail.fr
	Jocelyne CORJON *	07 84 91 50 82	j.corjon@hotmail.fr
	Geneviève GUICHEUX *	06 79 20 29 67	genevieve.lachartreuse@orange.fr
	Josette PELLETIER *	06 75 85 68 76	pelletierj@orange.fr

SPORTS DE PLEIN AIR			
	Co-présidente : Sylvie PORTHEAULT	06 74 61 46 31	sylvie.portheault45@gmail.com
	Référent marche : Rémy DEPARDAY *	06 27 24 61 95	deparday.remy@gmail.com
MARCHE	Sylvie PORTHEAULT	06 74 61 46 31	sylvie.portheault45@gmail.com
MARCHES HEBDOMADAIRES	Lundi : Sylvie PORTHEAULT	06 74 61 46 31	sylvie.portheault45@gmail.com
	Jeu-di : Rémy DEPARDAY *	06 27 24 61 95	deparday.remy@gmail.com
GRANDES MARCHES	Alain CHARDERON *	06 12 91 85 60	alaincharderon@orange.fr
SEMAINE RANDO	Denys PELLETIER	06 83 87 80 12	denys.pelletier@wanadoo.fr
MARCHE NORDIQUE	Référente : Chantal TARDIF *	07 69 85 05 28	chantaltardif@free.fr
	Lundi : Chantal TARDIF*	07 69 85 05 28	chantaltardif@free.fr
	Mardi AM : Maryse FÉNELON*	06 60 83 53 95	marysefenelon@gmail.com
MARCHE NORD. ADAPTÉE	Mardi PM : Marie-Pierre POIGNARD *	06 85 53 60 13	mp.poignard@orange.fr
VÉLO	Isabelle GUERIN *	06 13 22 35 18	guerinisa@aol.com
BOULES	Jean-Paul RIVIÈRE	06 18 35 45 30	jpaulriviere@free.fr

INFORMATIQUE ET JEUX			
	Co-président : Denys PELLETIER	06 83 87 80 12	denys.pelletier@wanadoo.fr
	Référent Jeux : Frédéric CHARMOY	06 50 01 63 76	frederic.charmoy@yahoo.fr
INFORMATIQUE	Denys PELLETIER	06 83 87 80 12	denys.pelletier@wanadoo.fr
TAROT	Bernard CHEVET *	06 79 65 22 89	bernard.chevet45@orange.fr
BELOTE	Frédéric CHARMOY	06 50 01 63 76	frederic.charmoy@yahoo.fr
SCRABBLE	Chantal YERNAUX *	06 84 35 12 24	chantal.yernaux@orange.fr
	Edwige ROUSSEL *	02 38 64 94 72	christian.couturier@orange.fr
LOISIRS CRÉATIFS	Marie-Pierre POIGNARD *	06 85 53 60 13	mp.poignard@orange.fr

VOYAGES / SORTIES			
	Co-présidente : Sylvie PORTHEAULT	06 74 61 46 31	sylvie.portheault45@gmail.com
	Marie-Pierre POIGNARD *	06 85 53 60 13	mp.poignard@orange.fr
	Josette PELLETIER *	06 75 85 68 76	pelletierj@orange.fr
	Martine CHAUBERT *	06 84 13 67 45	martine.chaubert45@gmail.com

FESTIVITÉS			
	Responsable : Thierry MACHEBOEUF	06 26 19 04 93	macheboeuf.t@wanadoo.fr

SITE INTERNET			
	Responsable : Alain BOULANGER	06 73 50 27 08	webmastersjbe@gmail.com
	en support : Annie ÉTIENNE-EUDIER *	06 73 43 90 43	aee27@orange.fr

Note : les responsables dont le nom est suivi d'un astérisque ne sont pas membres du comité directeur.