

SAINT-JEAN BIEN-ÊTRE

Fédération Française **Sports pour Tous**

Saison 2025-2026

Mise à jour 08/05/2026



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

sjbe-loisirs-actifs.fr

Siège social : Espace Patrick Moronville, 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 8 septembre 2025** au **vendredi 3 juillet 2026**

Pas de cours pendant les vacances scolaires, ni les jours fériés, ni le vendredi de l'Ascension,
sauf la première semaine des vacances de Toussaint (cours assurés du lundi 20 au vendredi 24 octobre 2025).

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
Sébastien 9h00-9h55 GYM DYNAMIQUE	J.-Christophe 9h00-9h55 GYM ACTIVE		Maxence 9h00-9h55 CARDIO RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Marie 9h00-9h55 ÉTIREMENTS	Catherine 9h00-9h55 TAÏ CHI		Annaëlle 9h00-9h55 CARDIO RENFORCEMENT MUSCULAIRE		Marie 8h55-9h50 GYM ENTRETIEN	
Marie 10h05-11h00 ÉTIREMENTS	Sébastien 10h00-10h55 GYM DYNAMIQUE	J.-Christophe 10h15-11h10 SENIORS & MOUVEMENT	Maxence 10h00-10h55 GYM DYNAMIQUE	Corinne 10h00-10h55 YOGA	Annaëlle 10h00-10h55 GYM DYNAMIQUE		Annaëlle 10h00-10h55 GYM ENTRETIEN	Maxence 10h00-10h55 PILATES DÉBUTANTS	Marie 9h50-10h45 ÉTIREMENTS	Pascal 9h30-10h25 QI GONG
Marie 11h05-12h00 ÉTIREMENTS	Sébastien 11h00-11h55 ÉTIREMENTS	J.-Christophe 11h15-12h10 SENIORS & MOUVEMENT	Éléna 11h00-11h55 PILATES	Corinne 11h00-11h55 YOGA	Isabelle 11h00-11h55 ÉTIREMENTS		Éléna 11h00-11h55 ÉQUILIBRE RENFORT & MOBILITÉ	Maxence 11h00-11h55 PILATES CONFIRMÉS	Isabelle 10h50-12h00 PILATES & YOGA ÉQUILIBRE CONFIRMÉS	Marie 10h50-11h45 ÉTIREMENTS
LUNDI APRÈS-MIDI			MARDI APRÈS-MIDI		MERCREDI APRÈS-MIDI		JEUDI APRÈS-MIDI		VENDREDI APRÈS-MIDI	
Sous-sol Salle polyvalente Jackie Zinsius	Gym. Travers Salle Saphir		Salle multiactivité	Dojo karaté Montission	Gym.Travers Salle Émeraude	Gym. Travers Salle Saphir	Salle multiactivité			
			Éléna 14h00-15h00 LINE DANCE Niveau 3	Isabelle 14h30-15h25 GYM SPÉCIAL DOS			Pratique libre 14h00-15h00 LINE DANCE Niveau 3			
			Éléna 15h00-16h00 LINE DANCE Niveau 2				Pratique libre 15h00-16h00 LINE DANCE Niveau 2			
			Éléna 16h00-17h00 LINE DANCE Niveau 1				Pratique libre 16h00-17h00 LINE DANCE Niveau 1			
Éléna 18h00-18h55 PILATES					Corinne 18h00-18h55 YOGA					
	Alexis 18h45-19h40 GYM TONIQUE ÉTIREMENTS					Maxence 18h45-19h40 PILATES CONFIRMÉS	Annaëlle 18h40-19h35 GYM TONIQUE ÉTIREMENTS			
Éléna 19h00-19h55 PILATES					Corinne 19h00-19h55 YOGA					
						Maxence 19h45-20h40 ÉTIREMENTS BIEN-ÊTRE				

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

Cours assurés du **lundi 8 septembre 2025** au **samedi 4 juillet 2026**

Pas de cours pendant les vacances scolaires, ni les jours fériés, ni le pont de l'Ascension,
sauf la première semaine des vacances de Toussaint (cours assurés du lundi 20 au samedi 25 octobre 2025).

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

Prévoir l'arrivée à la piscine 10 mn avant l'heure du cours. Après celui-ci, merci de quitter les vestiaires rapidement, pour ne pas gêner le cours suivant ou la fermeture en fin de matinée et d'après-midi.

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
										9h15-10h00
						11h45-12h30 12h45-13h30				11h15-12h00 12h15-13h00
18h15-19h00 19h15-20h00		19h15-20h00		18h15-19h00 19h15-20h00		18h15-19h00		18h15-19h00		

Adresses - 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
- Salle Jackie Zinsius - Annexe de l'Hôtel de ville – Saint-Jean-le-Blanc

SPORTS DE PLEIN AIR

Activités ouvertes toute l'année dans la mesure du possible (sauf marche nordique)

Une Journée regroupant tous les sports de plein air pourra être organisée.

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
MARCHE	RV 9h45 – départ 10h 1h promenade à proximité Covoiturage 1 €			Heures d'hiver RV 8h45 - départ 9h00	RV 7h15 - départ 7h30 Un vendredi par mois selon planning Circuit 18 à 20 km Covoiturage 4 €
	RV 13h45 - départ 14h 1h30 aller-retour (maxi 7 km) (1er lundi du mois : 2 h AR) Covoiturage 2 €			Heures d'été RV 8h15 - départ 8h30 2h aller-retour au rythme de chacun Covoiturage 2 €	
RV parking de Montission (pour covoiturage)	<p>Une sortie annuelle au printemps : une journée dans la région, alliant marche et visite-découverte.</p> <p>En septembre : une semaine (7 jours, 6 nuits), hors Région, alliant randonnées et découvertes.</p> <p>Des informations complémentaires sont données au départ de toutes les marches.</p>				

MARCHE NORDIQUE	Parcours d'1h30 départ à 9h RV Parking de Montission cours de 9h30 à 11h Covoiturage 1 €	Parcours d'1h30 départ à 9h30 RV Parking de Montission cours de 10h à 11h30 Covoiturage 1 €			
Séance dirigée par Damien Gouvéia Moniteur diplômé					

MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE		Parcours d'1h RV à 13h45 Parking de Morchêne (Saint-Cyr-en-Val) cours de 13 h45 à 14 h45			
Séance dirigée par Damien Gouvéia Moniteur diplômé					

VÉLO	RV 13 h 30		RV 13 h 30		
RV Parking du Château Saint-Jean-le-Blanc	Groupes différents selon l'allure et les distances		Groupes différents selon l'allure et les distances		
Vélos à assistance électrique autorisés	Une sortie annuelle de 3 jours alliant randonnées vélo et découvertes pourra être organisée en fonction du nombre de participants.				

PÉTANQUE	Tous les mardis, jeudis et samedis de 13 h 30 à 19 h 00				
Boulodrome Rue de l'Île de Corse	Différents tournois, concours de tirs et pointes, compétition annuelle avec trophée, échange avec un autre club de pétanque.				

ATELIERS ET JEUX

Ces activités sont pratiquées à l'espace Moronville, 154, rue des Varennes à Saint-Jean-le-Blanc

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi
TAROT			14h – 18h pour tous niveaux		14h – 18h pour tous niveaux
BELOTE			19h – 22h pour tous niveaux		
SCRABBLE				14h – 17h Scrabble détente Sans compétition	
LOISIRS CRÉATIFS	14h15 – 17h15 Échange de savoirs (selon calendrier)				
INFORMATIQUE	<p>Vous pouvez choisir une formation généraliste à l'informatique à raison de 2 heures par semaine d'octobre à avril, hors vacances scolaires.</p> <p>Il est également possible d'opter pour des ateliers de quelques séances de 2h portant sur un thème précis.</p>				

SORTIES ET VOYAGES

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

FESTIVITÉS

FESTIVITÉS	<p>Diverses manifestations ou activités festives organisées tout au long de l'année.</p> <p>Le programme des festivités est présenté lors de l'Assemblée générale de novembre.</p>
Informations diffusées sur tous les lieux d'activités et sur le site internet de l'association sjbe-loisirs-actifs.fr	



RESPONSABLES

Coprésident : Denys Pelletier - tél. 06 83 87 80 12 - denys.pelletier@wanadoo.fr

Coprésident : Thierry Tormo - tél. 06 87 52 41 97 - thian.tormo@orange.fr

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

SPORTS EN SALLE			
GYM	Référente : 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
QI GONG	Christine FOUCAUD *	06 83 00 77 91	foucaudchristine182@gmail.com
TAÏ CHI	Pierre THIERRY *		pthierry45@outlook.fr
LINE DANCE	Anne-Marie LABBÉ *	06 87 64 89 57	manon4550@gmail.com
	Alain MONGEARD *	06 31 50 02 26	alain.mongeard@laposte.net
AQUAGYM	Référente : 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			
MARCHES HEBDOMADAIRES	Référent marche : Rémy DEPARDAY *	06 27 24 61 95	deparday.remy@gmail.com
	Lundi matin : Didier PECQUEUR *	07 66 52 28 45	pecqueur.didier2@gmail.com
	Lundi après-midi : Robert LAFOSSE *	06 43 42 58 34	romilaf@wanadoo.fr
	Jeudi : 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 matin : Chantal TARDIF*	07 69 85 05 28	chantaltardif@free.fr
	Mardi matin : Maryse FÉNELON*	06 60 83 53 95	marysefenelon@gmail.com
MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE	Mardi après-midi : Chantal TARDIF*	07 69 85 05 28	chantaltardif@free.fr
VÉLO	Isabelle GUÉRIN *	06 13 22 35 18	guerinisa@aol.com
PÉTANQUE	Jean-Paul RIVIÈRE	06 18 35 45 30	jpaulriviere@free.fr
INFORMATIQUE & JEUX			
	Référent informatique : 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			
	Les deux coprésidents		
	Martine CHAUBERT *	06 84 13 67 45	martine.chaubert45@gmail.com
	Marie GUÉRIN	06 51 13 79 88	guerinmarie972@gmail.com
	Élisabeth HIRSOIL *	06 03 43 82 61	elhirsoil@sfr.fr
	Christian HIRSOIL *	07 78 12 06 06	crhirsoil@sfr.fr
	Denys PELLETIER	06 83 87 80 12	denys.pelletier@wanadoo.fr
	Marie-Pierre POIGNARD *	06 85 53 60 13	mp.poignard@orange.fr
Thierry TORMO	06 87 52 41 97	thian.tormo@orange.fr	
FESTIVITÉS			
Responsables	Frédéric CHARMOY	06 50 01 63 76	frederic.charmoy@yahoo.fr
	Jean-Paul RIVIÈRE	06 18 35 45 30	jpaulriviere@free.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.