

Infos pratiques : Gym à l'étang de Sault

Pendant les vacances, dans le cadre de l'été sera Sault, Patricia proposera des séances de gym en plein air du 12 juillet au 22 août 2021

Mardi de 10h à 11h renfo + Stretching

Mercredi de 10h à 11h pilates + Stretching

Jeudi de 10h à 11h tabata + Stretching

Pour tout renseignement afin de participer aux séances, veuillez-vous adresser à l'accueil des cabanes en bois.

MGEN news : Le Site internet du Club Santé Seniors à nouveau victime d'une Cyber-attaque. Pour la 3^e fois notre site a été la cible des hackers. Après remise en fonction, l'agence C-Toutcom va à nouveau procéder au renforcement des barrières.

Club news :

A - Visites guidées

Chantier des berges du cher (Aurore Petit)

Rendez-vous à la rentrée (septembre – octobre) pour de nouvelles visites dans la phase finale des travaux.

Passion Montluçon (Virginie Laroche-Lachaume)

Dernière visite avant les vacances : Mercredi 23 juin à 14h30 : Les hôtels particuliers.

Un groupe de 7 personnes a découvert une partie des nombreux hôtels particuliers de Montluçon.

Pendant les vacances, Virginie propose visites historiques, visites ludiques, balades gourmandes...

Pour voir le détail, rendez-vous sur le site de Passion Montluçon <https://www.passion-montlucon.com/> ou Tel 07 83 12 49 59

B - Promenade en calèche.

Vendredi 25 juin à 10h (En raison de la canicule la promenade aura lieu le matin)

Découvrir la forêt de Lespinasse autrement. Groupe de 4 à 6 p - Durée = 1h - Tarif = 30€/p

RV= Parking de la maison des couleurs du temps à Clémagnet 03190 – Venas. (Un plan d'accès sera fourni aux participants).

Inscription A et B : Tel 06 60 85 33 17. Nous vous confirmerons la date de votre visite.

C - Sorties pédestres.

Jeudi 24 juin : Sortie à Archignat (Proposée et animée par Annie et Francis Delestang 06 87 38 90 13 / 04 70 64 25 21)

RV. 13h45 au Parking des Ilets ou 14h30 à Archignat – Parking de la salle polyvalente (un plan d'accès sera fourni sur demande).

Avant le départ de la rando, Annie a prévu la visite de l'église d'Archignat.

Petite randonnée de 5 km environ sans difficulté.

D - Sortie en Berry. Initialement prévue le Mardi 22 juin la sortie à Loye-sur-Arnon sera reprogrammée à la rentrée.

E - Gaufres au Nautic.

Quel plaisir de se retrouver en terrasse ! 27 gourmands ont participé à la gaufres-party. Pierrette avait commandé le soleil, et il était au rendez-vous. Avant la dégustation de gaufres, une dizaine de sportifs divisés en 2 groupes ont pris part à la marche ludique pendant que les autres faisaient eux aussi travailler les méninges pour résoudre les énigmes concoctées par Véronique. Merci à Pierrette et Véronique pour cet après-midi de retrouvailles.

F- Gym douce : Rappel dernière séance lundi 28 juin de 16h à 17h

Pour la 2^e séance de reprise, lundi dernier, on est passé de 12 à 16 participants heureux de retrouver l'ambiance de la salle de Boris Vian.

G- Préparation de la rentrée de septembre

Si vous n'avez pas encore exprimé vos choix pour la prochaine saison, merci de nous retourner au plus vite le questionnaire diffusé la semaine dernière.

A bientôt... Prenez soin de vous, et restez prudents... Mais respirez !