

RETRAITE ACTIVE LISIEUX, saison 2025/2026

Fédération Nationale Sport en Milieu Rura

Maximum 3 activités "intérieures" voir fiche inscription.

Site de l'association : https://retraite-active-lisieux.fr

Ce planning pourra faire l'objet de modifications, tout au long de la saison. Le nombre de participants est limité pour certaines activités.

10		Activité	9h		Oh	11h					15h			L6h					-	.9h		20h
Jour Lundi	Lieu Mosaic gymnase	Activite Gym douce*		9h30	10h:		11h30	12n 1 12h30) 13h30	l 4h 1 5 ∥ 14h30		5n 1 15h30		16h30		17h 17h30		18h) ∥ 18			19h30	
			─	31130		Fanette	111130	121130	13130	141	I	<u> </u>	1	16130		╁	71130 T	╫── [‡]	1	1	T	╢┈
	Park. Gymnase Cerdan	Promenade 6/7kms N1 ***									Fane	ı ette et P	hilippe	П Р.								
	Mosaic salle de danse	Danse en ligne de société**								Loan/I	Martine/I			_								1
	Salle des loisirs Beuvillers	Danse en ligne**											lyne									1
										- I			Nicole								1	
	SMA	Atelier mémoire							Groupe 1				Groupe 2									
	Salle des fêtes										Michel D		1	Ī	Miche		1	<u> </u>			1	
	Saint Pierre des Ifs	Yoga							Débutants				Aspirants						1			
	Lycée Gambier gymnase	Badminton										1	Ī			1	Ī .		Phil	ppe A		
Mardi	Park. SMA	Randos 10/11 kms N3 ***				Alain A	I			1				╢		1		1	Т	1		1
	Mosaic salle de danse	Gym douce*			Renée																	1
	Salle de la Touques	Country					atricia / Pie	rre						1					1			
	Salle de la Touques	Danse en ligne débutants**										Carole				1						1
	Park. Gymnase Cerdan	Randos 11/12 kms N4 ***								cf planning						11						1
	Park. Rue Pierre Corneille	Randos 7/8 kms N2 ***								Nicole												
	Park. SMA	Marche Nordique								Renée						1						
	Parc loisirs Beuvillers	Pétangue								Didier												
	Mosaic, salle verte	Atelier guitare								Michel												1
	Mosaic, salle verte	Chorale											T		Domin	ique						1
	Salle St Pierre des Ifs	Yoga, cours "Intermédiaires"				N	1ichel D									1						
	Mosaic salle de danse	Yoga, cours "Débutants"										Michel	Ď									1
	Mosaic gymnase	Tir à l'Arc ****									Ï						Alain	G, David	, Didier &	Nicolas		1
	Salle Mozart (Hauteville)	Danse sociéte en couple																	livier et	Raymon	ide	
Mercredi	Mosaic gymnase	Tir à l'Arc ****			Alain G,	David, D	idier & Nicola	s						1					1	1		1
	Gym. L Terray	Badminton		Bernard																		1
	Salle de la Touques	Gym Posture				1	Loai	n														1
	Parc loisirs Beuvillers	Pétanque								Gérard												
	Salle des loisirs beuvillers	Country confirmés								Patricia / Pierre												
	Mosaic salle rouge	Scrabble									Marie-Claude											1
	Salle St Pierre des Ifs	Sophro-Gym									1 1		1	1	Τ		Son	ia				1
Jeudi	Salle de la Touques	Gym douce*				Franç	oise			1			1	1		1	T	11		1	†	1
	Parc loisirs Beuvillers	Disc Golf			Didier /													-			-	+
	Park. Gymnase Cerdan	Randos 11/12 kms N4 ***			Didle! /					II	I I	ll cf.pla	nning	II	1	Ш		1				1
	Park, SMA	Randos 7/8 kms N3 ***									Renée					11		1			1	1
	Mosaic salle de danse	Danse en ligne confirmés**											role						1		-	1
	Mosaic salle rouge	Tarot											cole		<u> </u>			1			1	1
Vendredi	Salle Mozart (Hauteville)	Gym/fitness en musique	_			éatrice								1	I		+	╫──	+	\vdash	$\overline{}$	1
	Salle de la Touques	Gym ballon					Fanette			1				1		1		1			1	1
	Park. Rue Pierre Corneille	Randonnées 7/10kms N2 ***					- Tuncusc			11	Nicole					Ш		1			—	1
	Salle des loisirs beuvillers	Atelier chant								Ne	lly, Joël			1	T	11		1			1	1
	Salle des loisirs beuvillers	Danse, Bachata								.46		 			Evely	ne 'ne		1			1	1

Gym douce *, une seule séance par semaine.

Danse en ligne **, une seule séance par semaine.

Promenade et randonnée ***, deux sorties par semaine.

Tir à l'arc ****, une seule séance semaine (à confirmer).

Niveau de rando : N1, allure douce, sans difficulté et peu de dénivelé

N2, allure douce, dénivelé moyen

N3, allure moyenne, dénivelé moyen

N4, allure soutenue et dénivelé moyen à fort

PERMANENCE : lundi et jeudi de 9h30 à 11h30, 14 rue du docteur Degrenne, 14100 Lisieux

Mail: association@retraite-active-lisieux.fr Tél: 02 31 63 65 72 / 07 64 37 50 68 V1 - Août 2025