

ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE	RESPONSABLE	LIEU	TARIF ANNUEL
Assistance informatique <i>(4 pers. maxi par séance)</i>	Mardi	1- Téléph., tablette (Android): 14 h – 15 h 30 2- PC sous Windows: 15 h 30 – 17 h	Christophe LEPRAT 06 06 41 76 73	Salle du Fronton – 1 Avenue Ithurralde St Jean de Luz	10 € pour 5 séances
Balade et patrimoine	Vendredi <i>(1fois/mois)</i>	8 h 30 – 18 h	Eliane FRECON 06 46 81 36 48	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (Place des Basques)	10 € + qq frais à ch. sortie
Chant (multilingues)	Lundi	17 h – 19 h	Jacques BOMASSI 07 50 07 09 04	Salle EA 1 – Centre culturel Peyuco Duhart (derrière le commissariat)	10 €
Danses de bal du 19 ^e siècle	Vendredi	10 h – 11 h 30	Geneviève DULAC 06 88 27 59 22	Salle EA 4 – Centre culturel Peyuco Duhart (derrière le commissariat)	80 € (couple: 140)
Danses latines	Jeudi	14 h 15 – 15 h 45	Françoise DELAGE 06 75 92 93 46	Salle EA 4 – Centre culturel Peyuco Duhart (derrière le commissariat)	100 € (couple: 180)
Danses du monde	Lundi	14 h – 16 h	Denise ALMEIDA 06 64 19 54 19	Salle EA 3 – Centre culturel Peyuco Duhart (derrière le commissariat)	15 €
Danses de salon <i>(Inscription à 1 seul créneau)</i>	Mardi Jeudi Jeudi	Débutants: 18 h 45 – 20 h 15 Intermédiaires: 18 h 45 – 20 h 15 Confirmés: 20 h 25 – 21 h 55	Françoise GUÉRIAUD 06 73 43 56 85	Préau de l'École du Centre St Jean de Luz	100 € (couple: 180)
Golf 2 <i>(3 pers. mini, 6 maxi)</i> Golf 1 <i>(3 pers. mini, 6 maxi)</i>	Mardi Jeudi	16 h – 17 h* 16 h – 17 h*	Renée SAUVIAT 06 21 05 26 48	Golf de la Nivelles Ciboure	Régl. direct au club partenaire
Gym ("bien vieillir")	Jeudi	15 h – 16 h	Anne MICHEL 07 69 69 56 38	Salle lutte (stade Kechiloo) – Av. Clémenceau St Jean de Luz	50 €
Gym (stretching)	Mardi	16 h 15 – 17 h 15		Salle judo – Ecole du Centre (côté parking) St Jean de Luz	50 €
Jeux de société et belote	Lundi	14 h – 16 h 30	Jo CADILLAT 06 88 21 50 79	Salle Sardara – Rue Georges Olascuaga Ciboure	5 €
Marche aquatique côtière	Dimanche	10 h**	Alain MAGNE 06 99 85 45 83	Plage de Socoa	
Marche aquatique côtière	Vendredi	10 h**	Catherine GRECIET 06 69 08 79 01	à hauteur de la Digue aux Chevaux St Jean de Luz	forfait 10 €
Marche aquatique côtière	Mardi	10 h**	Patrick VIDAL 07 57 87 99 92	à hauteur de la Digue aux Chevaux St Jean de Luz	
Marche nordique	Mercredi	8 h 30	Alain MAGNE 06 99 85 45 83		
Marche nordique	Jeudi	9 h 15	Denise ALMEIDA 06 64 19 54 19		
Marche nordique	Lundi	8 h 30	Eliane FRECON 06 46 81 36 48		
Marche nordique	Vendredi	8 h 30	G. et S. NAVARRO 06 03 96 05 42	Pour tous les groupes : RV parking Urdazuri St Jean de Luz (côté pharmacie)	forfait 10 €
Marche nordique	Mardi	8 h 30	Alain MAGNE 06 99 85 45 83		
Marche nordique	Jeudi	9 h	Jean-Marc ABADIE 06 13 26 71 50		
Mus	Mercredi	14 h – 17 h	Danièle BLANCHARD 06 85 48 98 78	Salle des Anciens Combattants 27, Avenue François Mitterrand - Ciboure	5 €
Mutxikoak <i>(Inscription à 1 seul créneau)</i>	Lundi	Confirmés: 16 h – 17 h Débutants: 17 h – 18 h	Monique LESPORT 06 10 48 05 82	Salle EA 3 – Centre culturel Peyuco Duhart (derrière le commissariat)	25 €
Pelote basque (pala)	Lundi	8 h 45 - 10 h 15	Alain DARRIGUES 06 95 04 03 90	Trinquet Anderenia 190, chemin Ametzague - Saint-Jean-de-Luz	Régl. direct au club partenaire
Pilates 1	Mardi	15 h 15 – 16 h 15		Salle judo – Ecole du Centre (côté parking) St Jean de Luz	100 €
Pilates 2	Jeudi	14 h – 15 h	Catherine OSTOJA 06 20 52 64 47	Salle lutte (stade Kechiloo) – Av. Clémenceau St Jean de Luz	100 €
Pilates 3	Jeudi	16 h – 17 h		Salle lutte (stade Kechiloo) – Av. Clémenceau St Jean de Luz	100 €
Qi gong 1	Mardi	9 h – 10 h	Pierre CARLES 06 33 17 07 81	Salle lutte (stade Kechiloo) – Av. Clémenceau St Jean	50 €
Qi gong 2	Mardi	10 h – 11 h			
Rando niveau A	Mardi	9 h – 12 h	Jean-Marc ABADIE 06 13 26 71 50	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Rando niveau B1	Jeudi	8 h 30 – 17 h	Christian LACROUTS 06 84 50 86 18	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (Place des Basques)	forfait: 15 €
Rando niveau B1	Lundi	8 h 30 – 12 h 30	Hervé BIGNON 06 81 83 57 31	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Rando niveau B1	Mercredi	9 h – 12 h 30	Hervé BIGNON 06 81 83 57 31	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Rando niveau B1	Mercredi	8 h 30 – 12 h	Jean-Marc ABADIE 06 13 26 71 50	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Rando niveau B1	Jeudi	8 h 30 – 13 h	Mauricette PETITJEAN 06 16 60 95 90	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (Place des Basques)	
Rando niveau B2	Jeudi	8 h 30 – 17 h	Jean-Louis LE BORGNE 06 82 31 46 34	RV parking Urdazuri – Place d'Espagne (derrière Carrefour) - St Jean de Luz	
Rando niveau B2	Lundi	8 h 30 – 17 h	Martine RUMEAU 06 88 30 96 16	RV parking Urdazuri – Place d'Espagne (derrière Carrefour) - St Jean de Luz	
Rando niveau B2	Lundi	8 h 30 – 17 h	Yveline LEBREUIL 06 18 25 72 40	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Rando niveau C	Jeudi	8 h 30 – 17 h	Claude LESPORT 06 12 90 41 89	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Rando niveau C	Lundi	8 h 30 – 17 h	J. Michel CRUZALEBES 06 25 31 97 99	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Sport santé (SMS)	Jeudi	10 h 30 – 11 h 30	Geneviève BIGNON 06 10 11 35 71	Salle Kanitu – Stade Jean Poulou Ciboure	10 €
Ski, raquettes à neige	<i>selon météo</i>	<i>sortie à la journée ou week-end</i>	Pierre CARLES 06 33 17 07 81	<i>se renseigner auprès du responsable</i>	Régl direct de chaque sortie
Tarot	Mardi	14 h – 17 h	Bénédicte DELAHOUSSE 06 64 01 01 16	Salle Sardara – Rue Georges Olascuaga Ciboure	5 €
Tir à l'arc <i>(12 personnes maxi)</i>	Vendredi	9 h 30 – 11 h 30	Marc LERMOYER 06 59 81 51 59	Trinquet Anderenia – 190, Chemin d'Ametzague St Jean de Luz	65 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
Rando niveau B1 (Hervé) 8 h 30 – 12 h 30 Rando niveau B2 (Martine) 8 h 30 – 17 h Rando niveau B2 (Yveline) 8 h 30 – 17 h Rando niveau C (J.Michel) 8 h 30 – 17 h Pelote (pala) 8 h 45 – 10 h 15 Marche nordique (Éliane) 8 h 30	Marche nordique (initiation) (Alain) 8 h 30 Qi gong 1 9 h – 10 h Qi gong 2 10 h – 11 h Rando niveau A (J.Marc) 9 h – 12 h Marche aquatique** (Patrick) 10 h	Rando niveau B1 8 h 30 – 12 h (J.Marc) 9 h – 12 h 30 (Hervé) Marche nordique (Alain) 8 h 30	Rando niveau B1 (Mauricette) 8 h 30 – 13 h Rando niveau B1 (Christian) 8 h 30 – 17 h Rando niveau B2 (J.Louis) 8 h 30 – 17 h Rando niveau C (Claude) 8 h 30 – 17 h Marche nordique (J.Marc) 9 h Marche nordique (Denise) 9 h 15 Sport santé (SMS) 10 h 30 – 11 h 30	Balade et patrimoine (1 fois/mois) 8 h 30 – 18 h Marche nordique (Georges et Sandrine) 8 h 30 Tir à l'arc 9 h 30 – 11 h 30 Marche aquatique** (Catherine) 10 h Danses 19^e siècle 10 h – 11 h 30	Marche aquatique** (Alain) 10 h
Danses du monde 14 h – 16 h Jeux de société et belote 14 h – 16 h 30 Mutxikoak Confirmés : 16 h – 17 h Débutants : 17 h – 18 h Chant (multilingues) 17 h – 19 h	Assistance informatique 1 (Android) 14 h – 15 h 30 2 (Windows) 15 h 30 – 17 h Tarot 14 h – 17 h Pilates 1 15 h 15 – 16 h 15 Gymnastique (stretching) 16 h 15 – 17 h 15 Golf 2* 16 h – 17 h	Mus 14 h – 17 h	Pilates 2 14 h – 15 h Pilates 3 16 h – 17 h Danses latines 14 h 15 – 15 h 45 Gymnastique ("bien vieillir") 15 h – 16 h Golf 1* 16 h – 17 h		
	Danses de salon Débutants: 18 h 45 – 20 h 15		Danses de salon Intermédiaires: 18 h 45 – 20 h 15 Confirmés: 20 h 25 – 21 h 55		

****Golf : en été les séances peuvent débiter à 17 ou 18 h. - **Marche aquatique : en été, début de la séance à 9 h – fournir une attestation « savoir nager et être à l'aise dans l'eau ».**

Niveaux des randos (inscription à 2 créneaux maxi) (plus d'infos sur le site Internet)

A : Randonnée terrain plat, accessible à tous (1 à 2 h). Ex. de parcours: de la Chambre d'Amour à la Barre à Anglet, de Béhobie à Txingudi le long de la Bidassoa.

B1 : Faible dénivelé (moins de 450 m), accessible à la plupart (2 à 3 h). Pas de difficulté technique particulière. Ex.: Suhalmendi par Sare.

- un groupe organisé par Hervé Bignon le lundi (matinée)
- un groupe organisé par Jean-Marc Abadie le mercredi (matinée)
- un groupe organisé Hervé Bignon le mercredi (matinée)
- un groupe organisé par Mauricette Petitjean le jeudi (matinée)
- un groupe organisé par Christian Lacrouts le jeudi (journée)

B2 : Faible dénivelé (moins de 650 m), accessible à la plupart (4 à 5 h avec pique-nique). Pas de difficulté technique particulière. Ex.: Ursuya depuis Macaye.

- un groupe organisé par Martine Rumeau le lundi
- un groupe organisé par Yveline Lebreuil le lundi
- un groupe organisé par Jean-Louis Le Borgne le jeudi

C : Dénivelé supérieur à 600 mètres (sortie à la journée - 5 à 7 h). Demande un certain entraînement et un pied assez sûr. Les itinéraires peuvent présenter quelques passages techniques un peu délicats (pente raide, pierrier, passage escarpé ou aérien). Ex.: Aizkorri, Anboto, La Rhune par Arlepo ou Urkila, Mendaur.

- un groupe organisé par Jean-Michel Cruzalèbes le lundi
- un groupe organisé par Claude Lesport et J.M. Cruzalèbes le jeudi

Si vous voulez intégrer un groupe, appelez d'abord l'animateur pour qu'il puisse évaluer avec vous votre niveau.

Équipement de base du marcheur ou randonneur : Chaussures de randonnées, bâtons de marche recommandés, sac à dos avec a minima coupe-vent et/ou vêtement de pluie, couverture de survie, chapeau ou casquette, eau, crème solaire, encas pour la pause, pièce d'identité et carte européenne d'assurance santé.

Programmes : Pour connaître les programmes précis et les horaires, se reporter aux programmes hebdomadaire et mensuel publiés dans la page d'accueil du site, dans l'article « Agenda ». Ce programme est modifié si nécessaire en fonction de la météo.

Marche nordique : (plus d'infos sur le site Internet)

- * un groupe animé par Denise Almeida le jeudi : 4 à 5 km plage d'Hendaye, bien-être, santé et découverte, en intercalant étirements et marche plus ou moins rapide.
- * un groupe animé par Jean-Marc Abadie le jeudi: 6 à 8 km sur terrains divers, marche modérée et découverte, petit dénivelé <50 m.
- * un groupe **initiation** animé par Alain Magne le mardi: 6 à 8 km sur terrains divers.
- * un groupe animé par Alain Magne le mercredi: 8 à 10 km, marche tonique, endurance et vitesse.
- * un groupe animé par Éliane Frécon le lundi: marche tonique, endurance et vitesse.
- * un groupe animé par Georges et Sandrine Navarro le vendredi: marche dynamique, endurance et renforcement musculaire.

Équipement: tenue de sport légère et confortable, coupe-vent imperméable, chaussures légères à tige basse (type running ou trail), petit sac à dos avec une barre énergétique, une bouteille d'eau, bâtons spécifiques pour la marche nordique, dont la taille sera précisée avec le conseiller du magasin ou l'animateur.

Si vous voulez intégrer un groupe, appelez d'abord l'animateur pour qu'il puisse évaluer avec vous votre niveau.

Informatique : (plus d'infos sur le site Internet) : La formation informatique se transforme en assistance. Cette assistance concerne les ordinateurs **sous windows** ainsi que les tablettes et téléphones **sous android**. Inscriptions aux séances sur le site d'Eztitasuna (n'hésitez pas si nécessaire à demander de l'aide à la permanence).