



ACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE	RESPONSABLE	LIEU	TARIF ANNUEL
Aquagym	Jeudi	19 h 45 – 20 h 45	Michel ROUART 09 75 80 16 11	Piscine Chantaco	150 €
Chant (multilingues)	Lundi	18 h - 19 h	Jacques BOMASSI 07 50 07 09 04	Salle du Fronton – 1 Avenue Ithurralde St Jean de Luz	10 €
Country	Lundi	Débutants: 18 h 30 – 19 h 30 Novices: 19 h 30 – 20 h 30 Intermédiaires: 20 h 30 – 21 h 30	Laurence LARZABAL 06 72 13 86 53	Préau de l'École du Centre St Jean de Luz	25 €
Danses de salon	Jeudi	Couples débutants:18h30-19h 30 Danses en ligne:19h 30-20h 30 Couples confirmés:20h30-21h 30	Françoise GUÉRIAUD 06 73 43 56 85	Préau de l'École du Centre St Jean de Luz	100 € (couple: 180)
Danses du monde	Lundi	14 h – 16 h	Denise ALMEIDA 06 64 19 54 19	Ur Mendi - 2 Chemin d'Irachabal - St Jean/Luz (entre la Vieille rte de St Pée et la zone de Jalday)	15 €
Golf	Mardi Jeudi	Perfectionnement: 16 h – 17 h (sous condition d'au moins 3 présents) Débutants: 16 h – 17 h	Renée SAUVIAT 06 21 05 26 48	Golf de la Nivelle Ciboure	Régl direct au club partenaire
Gym (stretching)	Mardi	16 h 15 – 17 h 15	Maité PRAT 05 59 26 17 87	Salle judo – Ecole du Centre (côté parking) St Jean	50 €
Gym ("bien vieillir")	Jeudi	15 h 15 – 16 h 15		Stade Kechiloo – Av. Georges Clémenceau St Jean	50 €
Jeux de société et belote	Lundi	14 h – 16 h 30	Jo CADILLAT 06 88 21 50 79	Ancienne école de Socoa	5 €
Marche nordique	Mardi	9 h 20	Denise ALMEIDA 06 64 19 54 19		
Marche nordique	Mercredi	8 h 30	Alain MAGNE 06 99 85 45 83		
Marche nordique	Jeudi	9 h	Jean-Marc ABADIE 06 13 26 71 50	RV parking Urdazuri St Jean de Luz (côté pharmacie)	10 €
Marche nordique	Vendredi	8 h 30	Eliane FRECON 06 46 81 36 48		
Marche aquatique côtière  Effectif limité à 30 personnes	Mardi	10 h – 10 h 45	Jacques BOMASSI 07 50 07 09 04	à hauteur de la Digue aux Chevaux St Jean de Luz	10 €
Mus	Vendredi	14 h 30 – 16 h 30	Danièle BLANCHARD 06 85 48 98 78	Salle des Anciens Combattants 27, Avenue François Mitterrand - Ciboure	5 €
Mutxikoak	Lundi	Débutants: 16 h – 17 h Confirmés: 17 h – 18 h	Monique LESPORT 06 10 48 05 82	Ur Mendi - 2 Chemin d'Irachabal - St Jean/Luz (entre la Vieille rte de St Pée et la zone de Jalday)	25 €
Pelote basque (pala)	Mardi	9 h - 10 h	Peio ETCHEVERRY 05 59 54 00 47	Trinquet Vacanciel à Guéthary	Régl direct au club partenaire
Pilates	Mardi Jeudi	15 h – 16 h 14 h – 15 h	Jo CADILLAT 06 88 21 50 79	Salle judo – Ecole du Centre (côté parking) St Jean Stade Kechiloo – Av. Georges Clémenceau St Jean	100 € 100 €
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 B	Mercredi	8 h 30 – 12 h ou 9 h – 12 h 30	Hervé BIGNON 06 81 83 57 31	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Rando niveau B	Lundi	8 h 30 – 13 h	Hervé BIGNON 06 81 83 57 31	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Rando niveau B	Lundi	8 h 30 – 17 h	Jacques BOMASSI 07 50 07 09 04	RV parking Urdazuri (derrière Carrefour Market) St Jean de Luz	forfait: 15 €
Rando niveau C	Jeudi	8 h 30 – 17 h	Jean-Louis LE BORGNE 06 82 31 46 34	RV parking Urdazuri (derrière Carrefour Market) St Jean de Luz	
Rando niveau C	Lundi	8 h 30 – 17 h	Jean-Michel CRUZALEBES 06 25 31 97 99	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Rando niveau C	Jeudi	8 h 30 – 17 h	André LESTANGUET 06 76 69 67 27	RV parking Urdazuri (côté pharmacie) St Jean de Luz	
Sorties neige	Jeudi	à partir de novembre selon enneigement 6 h 30 – 19 h 30	Guy DURAND-VIEL 06 21 08 36 22	RV parking halte routière (face à la gare) St Jean de Luz	Régl direct de chaque sortie
Tarot	Lundi	14 h – 16 h 30	Dany DUVAL 06 85 54 12 13	Salle du Fronton – 1 Av. Ithurralde St Jean de Luz	5 €
Tennis de table	Mercredi	17 h – 19 h	Jean-Pierre TREINEN 05 59 51 28 44	École Ste Marie - Rue St Jacques St Jean de Luz	50 €
Tir à l'arc  10 personnes maxi	Vendredi	10 h – 11 h 30	Marc LERMOYER 06 59 81 51 59 05 59 47 34 76	Trinquet Dongaitz – Rue Bernard de Coral Urrugne	65 €
Yoga	Mardi	9 h – 10 h	Maité PRAT 05 59 26 17 87	23 rue Paul Gelos St Jean de Luz	180 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Rando niveau B</b> (Hervé) 8 h 30 – 13 h  <b>Rando niveau. B</b> (Jacques) 8 h 30 – 17 h  <b>Rando niveau C</b> (Jean-Michel) 8 h 30 – 17 h	<b>Yoga</b> 9 h – 10 h  <b>Rando niveau A</b> (Jean-Marc) 9 h – 12 h  <b>Marche nordique</b> (Denise) 9 h 20  <b>Marche aquatique côtière</b> 10 h – 10 h 45  <b>Pelote (pala)</b> 9 h – 10 h	<b>Rando niveau B</b> 8 h 30 – 12 h (Jean-Marc) 9 h – 12 h 30 (Hervé)  <b>Marche nordique</b> (Alain) 8 h 30	<b>Sorties neige</b> (1 fois / mois, selon météo) 6 h 30 – 19 h  <b>Rando niveau C</b> (Jean-Louis) 8 h 30 – 17 h  <b>Rando niveau C</b> (André) 8 h 30 – 17 h  <b>Marche nordique</b> (Jean-Marc) 9 h	<b>Marche nordique</b> (Éliane) 8 h 30  <b>Tir à l'arc</b> 10 h – 11 h 30
<b>Danses du monde</b> 14 h – 16 h  <b>Jeux de société et belote</b> 14 h – 16 h 30  <b>Tarot</b> 14 h – 16 h 30  <b>Mutxikoak</b> Débutants : 16 h – 17 h Confirmés : 17 h – 18 h  <b>Chant (multilingues)</b> 18 h – 19 h	<b>Pilates</b> 15 h – 16 h  <b>Gymnastique (stretching)</b> 16 h 15 – 17 h 15  <b>Golf (perfectionnement)</b> 16 h – 17 h <i>(sous condition d'au moins 3 présents)</i>	<b>Tennis de table</b> 17 h – 19 h	<b>Pilates</b> 14 h – 15 h  <b>Gymnastique ("bien vieillir")</b> 15 h 15 – 16 h 15  <b>Golf (débutants)</b> 16 h – 17 h	<b>Mus</b> 14 h 30 – 16 h 30
<b>Country</b> Débutants : 18 h 30 – 19 h 30 Novices : 19 h 30 – 20 h 30 Confirmés : 20 h 30 – 21 h 30			<b>Danses de salon</b> Couples débutants: 18 h 30 – 19 h 30 Danses en ligne: 19 h 30 – 20 h 30 Couples confirmés: 20 h 30 – 21 h 30  <b>Aquagym</b> 19 h 45 – 20 h 45	

**\*Niveaux des randos :**

**\*A :** Randonnée en terrain plat, facile et accessible à tous (1 à 2 heures). Exemples de parcours : de la Chambre d'Amour à la Barre à Anglet, de Béhobie à Txingudi le long de la Bidassoa.

**\*B :** Randonnée faible dénivelé (inférieur à 600 mètres), accessible à la plupart. Pas de difficulté technique particulière. Ces sorties peuvent se faire à la demi-journée (2 à 3 heures), ou à la journée avec le pique-nique dans le sac (4 à 5 heures). Exemples de parcours : Suhalmendi par Sare (demi-journée), Zentinela depuis le col de Lizarrieta (journée).

- un groupe animé par Hervé Bignon le lundi (demi-journée)
- un groupe animé par Jacques Bomassi le lundi (journée)
- un groupe animé par Hervé Bignon le mercredi (demi-journée)

**\*C :** Randonnée avec dénivelé supérieur à 600 mètres pour une sortie à la journée (5 à 6 heures). Demande un certain entraînement. Les itinéraires peuvent présenter quelques passages techniques peu difficiles (pente raide, pierrier, passage escarpé ou aérien) qui nécessitent un pied assez sûr. Exemples de parcours : La Rhune en boucle depuis Trabenia, Mendaur depuis Arantxa ou Aurtiz.

- un groupe animé par Jean-Louis Le Borgne le jeudi (journée)
- un groupe animé par Jean Michel Cruzalèbes le lundi
- un groupe animé par André Lestanguet le jeudi. Ce dernier propose des sorties un peu plus longues et/ou techniques, avec un rythme plus soutenu que celui de Jean-Louis.

**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 contenant a minima un coupe-vent et/ou un vêtement de pluie, une couverture de survie, un chapeau ou casquette, de l'eau, de la crème solaire, et un encas pour la pause. Une pièce d'identité et la 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 et News ». 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 mardi, 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: marche modérée et découverte, plusieurs trajets différents avec petit dénivelé <50 m, vitesse moyenne 4,5 km/h environ.
- \* un groupe animé par Alain Magne le mercredi: marche d'endurance et vitesse, en respectant les capacités physiques de chacun, les temps d'arrêts et l'hydratation.
- \* un groupe animé par Éliane Frécon le vendredi: marche modérée et découverte, en respectant les mêmes règles.

**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.