

RACTIVITÉ	JOUR	HORAIRE	RESPONSABLE	LIEU	TARIF ANNUEL
Aquagym <i>à partir de janvier</i>	Lundi Jeudi	19 h 30 – 20 h 30 19 h 30 – 20 h 30	Françoise DELAGE 06 75 92 93 46	Piscine Chantaco	100 € 100 €
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 historiques <i>1 semaine / 2</i>	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 30 – 15 h 30	Françoise DELAGE 06 75 92 93 46	Salle EA 4 – Centre culturel Peyuco Duhart (derrière le commissariat)	80 € (couple: 140)
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	Intermédiaires: 18 h 45 – 20 h 15 Débutants: 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)
Foot en marchant	Mardi	14 h – 16 h	Jacques BOMASSI 07 50 07 09 04	Stade Jean Poulou – Ciboure	10 €
Golf <i>(3 pers. mini, 6 maxi)</i> Golf <i>(3 pers. mini, 6 maxi)</i>	Mardi Jeudi	Perfectionnement: 17 h – 18 h Débutants: 17 h – 18 h	Renée SAUVIAT 06 21 05 26 48	Golf de la Nivelles Ciboure	Régl direct au club partenaire
Gym (stretching)	Mardi	14 h – 15 h	France CASTEX 06 42 41 00 99	Salle judo – Ecole du Centre (côté parking) St Jean	50 €
Gym ("bien vieillir")	Jeudi	15 h 15 – 16 h 15		Salle lutte (stade Kechiloo) – Av. Clémenceau St Jean	50 €
Informatique <i>(sessions de 3 mois – 12 pers. maxi par session)</i>	Mardi Mardi	14 h – 15 h 30 15 h 30 – 17 h	Christophe LEPRAT 06 06 41 76 73	Salle du Fronton – 1 Avenue Ithurralde St Jean de Luz	<i>la session</i> 10 €
Jeux de société et belote	Lundi	14 h – 16 h 30	Jo CADILLAT 06 88 21 50 79	Salle Kanttu – Stade Jean Poulou Ciboure	5 €
Marche aquatique côtière	Mardi	10 h	Patrick VIDAL 07 57 87 99 92	à hauteur de la Digue aux Chevaux St Jean de Luz	forfait 10 €
Marche aquatique côtière	Dimanche	10 h	Alain MAGNE 06 99 85 45 83	Plage de Socoa	
Marche nordique	Mardi	9 h 20	Denise ALMEIDA 06 64 19 54 19	Pour tous les groupes : RV parking Urdazuri St Jean de Luz (côté pharmacie)	forfait 10 €
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		
Marche nordique	Vendredi	8 h 30	Eliane FRECON 06 46 81 36 48		
Mus	Mercredi	14 h – 17 h	Danièle BLANCHARD 06 85 48 98 78	Salle des Anciens Combattants 27, Avenue François Mitterand - 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	Peyo ETCHEVERRY 06 60 10 92 57	Trinquet Vacanciel à Guéthary	Régl direct au club partenaire
Pilates	Mardi	15 h 15 – 16 h 15	Jo CADILLAT 06 88 21 50 79	Salle judo – Ecole du Centre (côté parking) St Jean	100 €
Pilates	Jeudi	14 h – 15 h		Salle lutte (stade Kechiloo) – Av. Clémenceau St Jean	100 €
Pilates	Jeudi	16 h 30 – 17 h 30		Salle lutte (stade Kechiloo) – Av. Clémenceau St Jean	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)	forfait: 15 €
Rando niveau B	Mercredi	9 h – 12 h 30	Hervé BIGNON 06 81 83 57 31	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Rando niveau B	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 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	Monique POVEDA 06 31 52 32 63	RV parking Urdazuri – Place d'Espagne (derrière Carrefour) - St Jean de Luz	
Rando niveau B	Jeudi	8 h 30 – 17 h	Jacques BOMASSI 07 50 07 09 04	RV parking Urdazuri - St Jean de Luz (côté pharmacie)	
Rando niveau C	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 C	Lundi	8 h 30 – 17 h	J. 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	
Sport santé (SMS)	Jeudi	10 h – 11 h	Geneviève BIGNON 06 10 11 35 71	Salle Kanttu – Stade Jean Poulou Ciboure	
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 72 76 24 22	Salle Kanttu – Stade Jean Poulou Ciboure	5 €
Tir à l'arc <i>12 personnes maxi</i>	Vendredi	9 h 30 – 11 h	Marc LERMOYER 06 59 81 51 59	Trinquet Dongaitz – Rue Bernard de Coral Urrugne	65 €
Yoga	Mardi	9 h – 10 h	Maité PRAT 05 59 26 17 87	Centre équestre Ste Hélène – route de Serres Ascaïn	180 €

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
Rando niveau B (Hervé) 8 h 30 – 13 h Rando niveau B (Monique) 8 h 30 – 17 h Rando niveau C (J.Michel) 8 h 30 – 17 h Pelote (pala) 8 h 45 – 10 h 15	Yoga 9 h – 10 h Rando niveau A (J.Marc) 9 h – 12 h Marche nordique (Denise) 9 h 20 Marche aquatique côtière (Patrick) 10 h	Rando niveau B 8 h 30 – 12 h (J.Marc) 9 h – 12 h 30 (Hervé) Marche nordique (Alain) 8 h 30	Rando niveau B (Jacques) 8 h 30 – 17 h Rando niveau C (J.Louis) 8 h 30 – 17 h Rando niveau C (André) 8 h 30 – 17 h Marche nordique (J.Marc) 9 h Sport santé (SMS) 10 h – 11 h	Marche nordique (Éliane) 8 h 30 Tir à l'arc 9 h 30 – 11 h Danses historiques 10 h – 11 h 30	Marche aquatique côtière (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	Foot en marchant 14 h – 16 h Informatique 14 h – 15 h 30 15 h 30 – 17 h Gymnastique (stretching) 14 h – 15 h Tarot 14 h – 17 h Pilates 15 h 15 – 16 h 15 Golf (perfectionnement)* 17 h – 18 h	Mus 14 h – 17 h	Pilates 14 h – 15 h 16 h 30 – 17 h 30 Danses latines 14 h 30 – 15 h 30 Gymnastique ("bien vieillir") 15 h 15 – 16 h 15 Golf (débutants)* 17 h – 18 h		
Aquagym 19 h 30 – 20 h 30 h	Danses de salon Initiés: 18 h 45 – 20 h 15		Danses de salon Débutants: 18 h 45 – 20 h 15 Confirmés: 20 h 25 – 21 h 55 Aquagym 19 h 30 – 20 h 30		

***Golf** : en hiver, les cours pourront avoir lieu de 16 h à 17 h

***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), Zentinelà depuis le col de Lizarieta (journée).

- un groupe animé par Hervé Bignon le lundi (demi-journée)
- un groupe animé par Monique Poveda le lundi (journée)
- un groupe animé par Hervé Bignon le mercredi (demi-journée)
- un groupe animé par Jacques Bomassi le jeudi (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 ». 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 dynamique qui allie travail d'endurance accessible à tous et renforcement musculaire de l'ensemble du corps, 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.

***Informatique** : (plus d'infos sur le site Internet) : Le nombre de places étant limité, l'inscription se fera par ordre d'arrivée avec file d'attente pour les désistements. Il ne sera pas possible d'intégrer de nouveaux arrivants en cours de session. L'apprentissage étant progressif, chaque atelier s'appuie sur les acquis précédents. Il est donc fortement recommandé de participer à toutes les séances. Les premières sessions seront consacrées à l'initiation de base. Ultérieurement, selon les besoins, d'autres thèmes pourront être abordés. Il est recommandé de venir avec un PC portable pour pratiquer.

