



E-mail : [ifs.clubamitie@laposte.net](mailto:ifs.clubamitie@laposte.net)

site internet : [www.clubamitie-ifs.fr](http://www.clubamitie-ifs.fr)

Jean-Paul BUTEAU - 06.15.14.38.75

# SAISON 2022/2023

## NOS ACTIVITÉS D'INTÉRIEUR

Salle de Convivialité du Gymnase Alice Milliat ou Salle du Dojo près du Gymnase Jérôme Obric

**DANSES EN LIGNE** : débutants le LUNDI de 13h45 à 15h30 (MILLIAT)  
perfectionnement le MARDI de 13h45 à 15h15 (DOJO)

**GYMNASTIQUE DOUCE** : le MARDI de 15h30 à 17h15 (MILLIAT)

**JEUX DE SOCIÉTÉ** : le JEUDI de 13h45 à 17h15 (MILLIAT)

## NOS ACTIVITÉS PÉDESTRES

Départ du parking de La Poste d'Ifs

**RANDONNÉES** : le VENDREDI à 13h30  
petites et grandes randonnées alternées

**PROMENADES DE SANTÉ** : le VENDREDI à 14h00  
1 à 2 fois par mois suivant la saison  
planning remis aux adhérents et publié sur le site

Toutes nos activités sont encadrées par des animateurs bénévoles et brevetés par la Fédération Française de la Retraite Sportive

**Le Club cesse toutes ses activités pendant les vacances scolaires.**

07/2022