

## Les Activités de la Saison 2025-2026

Dénomination ARSA	Créneau	Jour-Horaire	Lieu	Jauge	Date de reprise	Cotisations supplémentaires	Animatrices/ Animateurs
Activ Mémoire	1	Mardi de 14 h 30 à 16 h	Salle des Fêtes La Pallice 42 bd Emile Delmas La Rochelle	40	09-sept		Référent : <a href="#">Alain Brault</a> , Josette Roussier.Gilles Dorav. Didier Pain-Blavec
Aquagym	1	Mercredi de 17 h à 17 h à 45 Arrivée à la piscine à 16 h 45	Parc Aquatique Palmilud de Périgny	40	24-sept	Forfait 10 mois : 126€ 3 chèques de 42€ à l'ordre de l'Arsa	Référente : <a href="#">Esther Memain</a> Josette Roussier, Marie-Chantal Halloche
Aviron de mer	1	Vendredi de 14 h à 17 h	Av de la Capitainerie Club Aviron Mer, La Rochelle		Pas d'arrêt	30 € chèque au club d'aviron carnet de 5 séances	Référent : <a href="#">Eric Fant</a>
Aviron en salle	1	Vendredi de 14 h à 15 h et de 15 h à 16 h	Av de la Capitainerie Club Aviron Mer La Rochelle		Pas d'arrêt	30 € chèque au club d'aviron carnet de 5 séances	Référent : <a href="#">Joël Brubach</a>
Badminton	1	Lundi de 16 h à 18 h	Gymnase Falorni, rue de Roux (Les Minimés La Rochelle	40	08-sept		Référente : <a href="#">Suzette Raude</a> , Souriya Chareunphol
	2	Vendredi de 16 h à 18 h	Gymnase Falorni, rue de Roux (Les Minimés La Rochelle	40	12-sept		
Bowling	1	Vendredi 14 h	Family Fun Park, avenue du Fief Rose Lagord		05-sept	La partie : 3€ location chaussures : 2€	Référent : <a href="#">Alain Gérard</a>
Danse en Ligne	1	Mercredi de 14 h à 17 h	Salle René Petit, rue du Prado (Petit Marseille La Rochelle	30	03-sept		Référente : <a href="#">Annick Goudé</a> Rolande Herpe
	2	Vendredi de 14 h 30 à 16 h	Salle de Tasdon, av Emile Normandin, La Rochelle	40	05-sept		Référente : <a href="#">Annick Goudé</a> Michelle Mignon
Danse de Salon	1	Lundi de 14 h à 16h - débutants	Salle de St Eloi, 46 rue Basse de St Eloi, La Rochelle	30	01-sept		Référente : <a href="#">Annick Goudé</a>
	2	Lundi de 16 h à 18h en ligne (disco-rétro)		30	01-sept		
	3	Mardi de 10 h à 12 h en ligne (disco-rétro)	Salle de la Passerelle, Mireuil,	25	02-sept		
Danse Country	4	Jeudi de 14 h à 15 h 30 Country	Salle de la Passerelle, Mireuil,	25	04-sept		
Gym Danse	1	Mardi de 15 h 45 à 16 h 45	Salle France Vatré, 90 Rue du Vélodrome, La Rochelle	40	16-sept		Référente : <a href="#">Marie-Chantal Halloche</a>
	2	Mardi de 17 h à 18 h	Salle France Vatré, 90 Rue du Vélodrome, La Rochelle	40	16-sept		Référente : <a href="#">Marie-Chantal Halloche</a>
Gym Douce	1	Lundi de 9 h 30 à 10 h 30	Salle du Prieuré, 48 Av Antoine de St Exupéry, La Rochelle	30	15-sept		Référente : <a href="#">Françoise Courtois</a> Nicole Tristant
	2	Lundi de 10 h 45 à 11 h 45	Salle du Prieuré, 48 Av Antoine de St Exupéry, La Rochelle	30	15-sept		Référente : <a href="#">Françoise Courtois</a> Brigitte Sallais
	3	Jeudi de 10 h 45 à 11 h 45	Salle France Vatré, 90 Rue du Vélodrome, La Rochelle	40	18-sept		Référente : <a href="#">Françoise Courtois</a> Philippe Touillet
	4	Vendredi de 9 h 30 à 10 h 30	Salle du Prieuré, 48 Av Antoine de St Exupéry, La Rochelle	30	19-sept		Référente : <a href="#">Françoise Courtois</a> Nicole Tristant
Gymnastique Tonique	1	Lundi de 9 h 45 à 10 h 45	Salle France Vatré, 90 Rue du Vélodrome, La Rochelle	45	15-sept		Référente : <a href="#">Françoise Courtois</a> Josette Roussier
	2	Lundi de 11 h à 12 h	Salle France Vatré, 90 Rue du Vélodrome, La Rochelle	45	15-sept		Référente : <a href="#">Françoise Courtois</a> Marie-Chantal Halloche
	3	Lundi de 12 h à 12 h 45	Salle du Prieuré, 48 Av Antoine de St Exupéry, La Rochelle	45	15-sept		Référente : <a href="#">Françoise Courtois</a> Esther Mémain
	4	Mardi de 9 h 15 à 10 h 15	Salle France Vatré, 90 Rue du Vélodrome, La Rochelle	45	16-sept		Référente : <a href="#">Françoise Courtois</a> Carole Drozdowski
	5	Mardi de 10 h 30 à 11 h 30	Salle France Vatré, 90 Rue du Vélodrome, La Rochelle	45	16-sept		Référente : <a href="#">Françoise Courtois</a> Françoise Courtois
	6	Mardi de 14 h 30 à 15 h 30	Salle France Vatré, 90 Rue du Vélodrome, La Rochelle	45	16-sept		Référente : <a href="#">Françoise Courtois</a> Philippe Touillet
	7	Mardi de 9 h 45 à 10 h 45	Salle Bongraine, 99 rue Nicolas Gargot, La Rochelle	17	16-sept		Référente : <a href="#">Françoise Courtois</a> Marie Pitteloud
	8	Mardi de 11 h à 12 h	Salle Bongraine, 99 rue Nicolas Gargot, La Rochelle	17	16-sept		Référente : <a href="#">Françoise Courtois</a> Carole Drozdowski
	9	Jeudi de 11 h à 12 h	Gymnase de Laleu, Rue du bois Fleuri, La Rochelle	50	18-sept		Référente : <a href="#">Françoise Courtois</a> Esther Mémain
	10	Vendredi de 11 h à 12 h	Gymnase de Laleu, Rue du bois Fleuri, La Rochelle	50	19-sept		Référente : <a href="#">Françoise Courtois</a> Marie-Chantal Halloche

Dénomination ARSA	Créneau	Jour-Horaire	Lieu	Jauge	Date de reprise	Cotisations supplémentaires	Animatrices/ Animateurs
Marche Aquatique	1	Date et Jour à consulter sur le site (rubrique Actualités)	Centre Aquatique de Châtelailion-Plage		18-sept	30 € chèque à l'ordre de l'Arsa	Référent : <b>Bernard Gasteuil</b> Gérard Micholet, Gilles Hernu, Christian Gauvrit
Marche Nordique	1	Vendredi de 9 h 30 à 12 h	RDV indiqué pour chaque trimestre sur le site (rubrique actualités)		12-sept		Référents : <b>Martine Eveillé</b> Joël Lopès da Silva, Alain Brault , Bernard Gasteuil, Lucien Texier, Gilles Hernu, Monique Gasteuil, Gilles Doray, Patricia Trouble, Sylvie Touzeau
Pétanque	1	Mardi et Jeudi de 14 h à 17 h	Terrain du Clos Margat, Villeneuve les Salines, La Rochelle		Pas d'arrêt		Référente : <b>Suzette Raude</b>
Pickle-Ball	1	Vendredi 13 h 45 à 14 h 45	Gymnase Falorni, rue de Roux (Les Minimés), La Rochelle	20	12-sept		Référente : <b>Suzette Raude</b>
	2	Vendredi 14 h 45 à 15 h 45	Gymnase Falorni, rue de Roux (Les Minimés), La Rochelle	20	12-sept		
Ping-Pong	1	Mardi de 9 h 30 à 11 h 30	Gymnase Falorni, rue de Roux (Les Minimés), La Rochelle	40	Pas d'arrêt	20 € chèque à l'ordre de l'ARSA	Référent : <b>Patrick Tamisier</b>
	2	Vendredi de 9 h 30 à 11 h 30	Gymnase Falorni, rue de Roux (Les Minimés), La Rochelle	40	Pas d'arrêt		
QI Gong	1	Jeudi de 9 h 15 à 10 h 30	Salle France Vatré, 90 Rue du Vélodrome, La Rochelle	35	11-sept		Référent : <b>Jacky Elie</b>
QI Gong avec bâton	1	Mardi de 9 h 30 à 11 h	Salle René Petit, rue du Prado (Petit Marseille), La Rochelle	25	09-sept		Référent : <b>Jacky Elie</b>
Rand'Odouce	1	Lundi à 14 h 15	RDV indiqué pour chaque trimestre sur le site (rubrique actualités)		08-sept		Référente : <b>Josette Roussier</b> Denis Roussier, Bernard Gasteuil, Hélène Bouton
Rando Littoral 4/8/12kms	1	Lundi à 9 h	RDV indiqué pour chaque trimestre sur le site (rubrique actualités)		08-sept		Référent : <b>Bernard Gasteuil</b> Gilles Doray, Martine Eveillé, Monique Gasteuil, Gérard Micholet, Gilles Hernu, Michelle Pain-Blavec, Denis Roussier, Patricia Trouble, Joël Lopès da Silva
Rando Terre&Mer 10 et 12kms	2	Lundi à 14 h	RDV indiqué pour chaque trimestre sur le site (rubrique actualités)		08-sept		
SMS	1	Jeudi de 14 h 30 à 16 h	Salle René Petit, rue du Prado (Petit Marseille), La Rochelle	20	04-sept		Référentes : <b>Josette Roussier, Christine Guichard</b> Marie-Chantal Halloche, Carole Drozdowski, Philippe Toullet
Taï Chi (Petite forme de Pékin et taï chi bang )	1	Mardi de 13 h 45 à 14 h 45 (pas de débutants)	Salle Vendôme, rue du Moulin de Vendome, Lagord	20	09-sept		Référente : <b>Christine Guichard</b> Bernard Barszezak
Taï Chi (forme 24 Petit Pékin et taï chi bang )	2	Jeudi de 9 h 00 à 10 h (débutants acceptés)	Salle René Petit, rue du Prado (Petit Marseille), La Rochelle	25	11-sept		Référente : <b>Christine Guichard</b> Nicole Beignon
Taï Chi (37 pas Ching man Cheng)	3	Jeudi de 10 h 30 à 11 h 30 (débutants acceptés)	Salle René Petit, rue du Prado (Petit Marseille), La Rochelle	25	11-sept		Référente : <b>Christine Guichard</b> Nicole Beignon
Taï Chi (108 style Yang ancien)	4	Vendredi de 10 h 45 à 12 h	Salle du Prieuré, 48 Av Antoine de St Exupéry, La Rochelle	30	12-sept		Référente : <b>Christine Guichard</b> Jaky Elie
Tennis	1	Vendredi de 8h30 à 12h	Gymnase Falorni, rue de Roux (Les Minimés), La Rochelle	20	Pas d'arrêt		Référent : <b>Gérard Angot</b>
Vélo balade et route	1	Mercredi : départ à 14 h	Parking du Collège Beauregard, rue de l'Artillerie, La Rochelle		10-sept		Référents : <b>Michel Paillard, Guy Fraigneau</b> Jean-Louis et Marie-Claude Andreu, Jean Arnaud, Odile Barreau, Annie Bouchereau, Joël Brubach, Michelle Dureu, Eric Fant, Marie-Hélène Gutierrez, Josette Roussier, Roger Larsonneur, Annie Martin
Voile	1	Contacteur Eric FANT 07-71-76-00-97	La Rochelle Nautique, 20 rue de la Capitainerie, La Rochelle <u>Ateliers théoriques</u> : Décembre, Janvier, Mars Autre possibilité avec l'Association des plaisanciers de La Rochelle, informations Eric Fant		Mars à Novembre	Droit d'entrée 19,00€ à partir de 54€ la séance à payer au Club Nautique	Référent : <b>Eric Fant</b>
Yoga	1	Lundi de 15 h 30 à 17 h 00	Salle de La Trompette 130 bis Av du Lieutenant -Colonel Bernier, La Rochelle	22	15-sept	Cotisation annuelle : 170 € à payer à Dragana	Référente : <b>Anne Beuter</b> Dragana Djuric
	2	Jeudi de 11 h à 12 h 30	Salle d'activité mairie annexe de la Passerelle, Place de l'Europe, quartier Mireuil, La Rochelle	22	18-sept	Cotisation annuelle : 170 € à payer à Agathe	Référente : <b>Anne Beuter</b> Agathe Catinat