

ACTIVITES CYCLISTES

VACANCES SCOLAIRES

TOUSSAINT : du samedi 19 octobre au dimanche 03 novembre 2024 inclus

NOEL : du samedi 21 décembre au dimanche 05 janvier 2025 inclus

Lors de chaque sortie, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club avec le PASSE SANITAIRE FFRS (indiquant la personne à prévenir en cas de nécessité). Merci.

ACTIVITE CYCLO-ROUTE

IL N'Y A PAS DE PROGRAMME DEFINI POUR OCTOBRE, NOVEMBRE ET DECEMBRE
CHAQUE SORTIE FERA L'OBJET D'UN AVERTISSEMENT PAR MAIL DEUX JOURS AVANT OU LA VEILLE

POUR LES MARDIS : LES DEPARTS SE FERONT A LA DEMI-JOURNEE OU A LA JOURNEE

CONCERNANT LES SAMEDIS : RDV à 09h00 au Stade de la Malcombe pour un petit circuit de 2 à 3h

DES QUE LES BASES TEMPERATURES SERONT INSTALLEES DURABLEMENT, LES SORTIES VELO ET VTC SERONT EN SOMMEIL JUSQU'AU PRINTEMPS



Co-voiturage à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur

Rappel :

Vélo en bon état.

Une chambre à air de rechange, une pompe, un bidon.

Port du casque obligatoire.

Les sorties ne se déroulent que par temps sec.

En cas de doute, consulter votre boîte « mail »

ou appeler l'animateur.

La pratique du vélo, pour être un plaisir, doit être régulière et progressive depuis le début de la saison. Il appartient à chaque pratiquant de consulter, pour chaque sortie, l'itinéraire et les difficultés avant de s'engager. Les participants occasionnels, n'ayant pas d'entraînement en dehors du club doivent se réserver pour les sorties sans dénivelé important et d'une longueur qu'ils savent pouvoir tenir.

COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO-LOISIRS

Dominique DUFFING		03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Alain MOREL		03 81 53 41 32	07 85 09 87 15
Noël PETOT			06 89 12 52 53
Jacques RIGOLOT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Pascal JEUNOT			06 27 82 62 67

ACTIVITE VTC (Groupes 1 et 2)

**IL N'Y A PAS DE PROGRAMME DEFINI POUR OCTOBRE, NOVEMBRE ET DECEMBRE
CHAQUE SORTIE FERA L'OBJET D'UN AVERTISSEMENT PAR MAIL**



COORDONNEES DES ANIMATEURS CYCLO VTC

Monique BELIARD	VTC 1	06 42 03 83 37
Patricia BERTIN	VTC 2	06 84 48 96 01
Michel VERMOT-DESROCHES	VTC 2	06 75 12 99 79
Christian HERTEN	VTC 2	06 84 14 58 90

ACTIVITE VELO DOUBS

**LES SORTIES AURONT LIEU LES VENDREDIS APRES-MIDI. LES HEURES ET LIEUX DE RDV VOUS
COMMUNIQUEES PAR CHRISTIAN HERTEN A CHAQUE SORTIE VIA MESSAGERIE AVEC PRECISION
DU CIRCUIT (DIRECTION ET KILOMETRAGE)**

COORDONNEES DES ANIMATEURS VELO DOUBS

Christian HERTEN		06 84 14 58 90
-------------------------	--	-----------------------

Excellent automne et bonne activité à toutes et à tous.....

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...

112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.



OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2024



ACTIVITES GYMNQUES, DANSE, QI GONG

REPRISE DES ACTIVITES LE MERCREDI 25 SEPTEMBRE

PAS D'ACTIVITES pendant les vacances scolaires :
du samedi 19 octobre au dimanche 03 novembre 2024 inclus
du samedi 21 décembre au dimanche 05 janvier 2025 inclus

GYMNASE RESAL

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

MERCREDI

Gym active : de 8h à 8h45

Gym douce : de 9h à 9h45

Qi gong : de 10h à 11h15

VENDREDI

Danse : de 8h45 à 9h45

Gym active : de 10h à 10h45

Gym douce : de 11h à 11h45

Afin que les séances soient profitables et faciliter le rôle des animateurs, il est souhaité de la part de chaque participant (e) :

- * veiller à respecter ses choix individuels d'inscriptions de début de saison (lundi ou vendredi : gym active, douce, danse, Qi Gong)
- * et d'avoir déjà pratiqué la gymnastique pour participer valablement aux séances de « gym active ».

Coordonnées des animateurs :

Claudine COQUILLARD - 06 76 62 54 99 (gymnastique)

Claude GONNOT - 09 67 12 69 50 - 06 77 81 57 88 (gymnastique)

Gilles MARCHAL - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66 (gymnastique)

Joël FAVROT - 06 52 62 05 03 (gymnastique)

Jean SERIO - 07 83 07 74 53 (danse)

Patrick PLESIAT - 06 48 37 50 83 (Qi Gong)

En cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...
112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.

MARCHE NORDIQUE

VACANCES SCOLAIRES :

**du samedi 19 octobre au dimanche 03 novembre 2024 inclus
du samedi 21 décembre au dimanche 05 janvier 2025 inclus**



Echauffements à 9h 25

Départ à 9h 30

MERCI AUX NOUVEAUX PARTICIPANTS DE CONTACTER UN ANIMATEUR AVANT VOTRE 1ère SEANCE

LUNDI		MERCREDI	
		2-oct	CHAILLUZ
7-oct	BELLE - ETOILE	9-oct	BELLE - ETOILE
14-oct	BREGILLE	16-oct	BREGILLE
21-oct	TILLEROYES	23-oct	TILLEROYES
28-oct	CHAILLUZ	30-oct	CHAILLUZ
4-nov	BELLE - ETOILE	6-nov	BELLE - ETOILE
11-nov	BREGILLE	13-nov	BREGILLE
18-nov	TILLEROYES	20-nov	TILLEROYES
25-nov	CHAILLUZ	27-nov	CHAILLUZ
2-déc	BELLE - ETOILE	4-déc	BELLE - ETOILE
9-déc	BREGILLE	11-déc	BREGILLE
16-déc	TILLEROYES	18-déc	TILLEROYES
23-déc	CHAILLUZ	25-déc	CHAILLUZ
30-déc	BELLE - ETOILE		

Alternance des sites et lieux de rendez-vous

BELLE-ETOILE	Parking de chasse - rue de l'Orée du Bois
BREGILLE	Parking du réservoir du Grand-Désert.
TILLEROYES	Parking du terminus des bus Chemin du Sanatorium
CHAILLUZ	Parking du réservoir des Relançons.

Coordonnées des animateurs

Monique BELIARD (mercredi) - 03 70 20 40 70 - 06 42 03 83 37
 Robert DEJARDIN (lundi) - 03 81 81 60 93 - 06 95 13 37 04
 Gilles MARCHAL (lundi & mercredi)- 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66
 Bernard MIRA (lundi)- 03 81 50 70 60 - 06 79 63 45 30
 Dominique PETOT (lundi & mercredi) - 03 81 41 10 23 - 06 95 84 91 02

Toujours se munir des embouts de protection des pointes de bâtons pour emprunter si nécessaire des voies goudronnées

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou 112

A noter l'existence de l'application-mobile "My15" permettant de contacter directement le Samu.



OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2024

PETANQUE



vacances scolaires :
du samedi 19 octobre au dimanche 03 novembre 2024 inclus
du samedi 21 décembre au dimanche 05 janvier 2025 inclus

MERCI DE VOUS MUNIR DE VOS BOULES DE PETANQUE

IMPERATIF : S'inscrire préalablement sur le fichier d'inscription ("espace adhérents" du site rsbt25.fr) uniquement si vous êtes certains de participer à la séance (le nombre de places étant limité).

TERRAIN DU ROSEMONT

EN CAS DE MAUVAIS TEMPS : ACTIVITE dans le BOULODROME

le MERCREDI de 14h à 16h
et le VENDREDI de 14h à 16h

PS : merci de vous présenter à 13h45 pour permettre l'échauffement et à l'animateur de présenter les groupes formés

Coordonnées de l'animateur :

Jean-Pierre COPPOLA - 03 81 51 23 42 - 06 80 25 37 56

Accompagnateur

Patrick PITALLIER - 03 81 88 79 14 - 06 83 86 46 11

**En cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...
112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.**

OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2024



VACANCES SCOLAIRES
du samedi 19 octobre au dimanche 03 novembre 2024 inclus
du samedi 21 décembre du dimanche 05 janvier 2025 inclus



IMPORTANT

A PARTIR DE CE TRIMESTRE LES DONNES COMPLETES DES RANDONNEES SONT A CONSULTER DIRECTEMENT SUR LE FICHER DES INSCRIPTIONS, il n'y a plus de planning de rédigé compte-tenu des nombreuses modifications effectuées en cours de trimestre. Nous vous invitons donc à consulter régulièrement ce fichier.

Informations importantes :

- 1/ Ne pas oublier de vous inscrire préalablement à chaque randonnée à la "Une" du site rsbt.25.fr
- 2 / Lors de chaque randonnée, vous munir obligatoirement de la carte d'adhérent du Club, et du Passeport Santé FFRS (indiquant la personne à contacter en cas de nécessité). Merci.

Co-voiturage à l'initiative et sous la responsabilité de chaque conducteur - les RDV sont fixés au Parking Mallarmé (en dessous de la piscine). Ceux qui souhaitent se rendre directement sur le lieu de la randonnée devront contacter l'animateur afin de l'aviser et connaître le lieu de rdv et l'heure de départ de la rando.

COORDONNEES DES ANIMATEURS

Georges ANDREY		03 81 50 82 12	06 79 03 52 86
Jean-Louis BELIN			06 78 55 08 48
Elisabeth CANO			06 77 37 46 95
Dominique CHARBONNIER			06 83 60 31 90
Thierry CHOPPE		03 81 60 24 32	06 58 47 95 71
Jean-Pierre COPPOLA		03 81 51 23 42	06 80 25 37 56
Dominique DUFFING		03 81 52 34 84	07 87 58 10 18
Gérard LOYE		03 81 50 25 97	06 18 08 32 74
Gilles MARCHAL		03 81 51 03 27	06 85 83 22 66
Patrice MARION			06 75 09 80 08
Patrick MANGEAT			07 78 47 49 11
Bernard MIRA		03 81 50 70 60	06 79 63 45 30
Jacques RIGOLOT		03 81 80 46 50	06 81 97 51 65
Guy ROY			06 77 80 16 43
Christian SALVI			07 87 70 31 22

Mais en cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...
112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.