



INFOS ACTIVITES SEPTEMBRE 2026

CHANT CHORAL

Venez vous décontracter en chantant.

La devise de la chorale est : SE FAIRE PLAISIR.

La Musique adoucit les mœurs. Chanter remonte le moral et chasse la mélancolie.

C'est un excellent exercice aérobique pour les personnes âgées.

Tout le monde est accepté, même si vous ne savez pas lire la musique.

Les nouveaux Choristes seront les bienvenus

La rentrée de la Chorale se fera le Mercredi 23 septembre 2026 de 17h à 19h.

Contact : Marie-Thérèse GORDON-MARTINS 06 79 93 53 22 ou mail : kreosotum@orange.fr

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

Les horaires :

1. Cours de gymnastique :

- le lundi de 10h15 à 11h15
- et le vendredi de 10h à 11h

2. Cours de musculation

- le lundi de 11h15 à 11h45
- et le vendredi de 11h à 11h30

Toutes ces séances sont encadrées par un moniteur diplômé d'Etat et ont lieu :

Salle DOJO

Au CREPS, Château de BOIVRE, 86580 VOUNEUIL sous BIARD

La reprise des cours est fixée au vendredi 4 septembre 2026 à 10h.

Contacts :

- **Ghislaine OUVRARD - 06 19 16 83 54**
- **Geneviève FAZILLEAU - 06 83 93 71 77**
- **Gérald CASANOVA - 05 49 43 44 51**

Informations complémentaires :

Le montant de la cotisation pour les séances gym ou gym et muscu, de la saison 2026/2027 est le suivant : 107 euros pour la gym et 128 euros pour la gym et muscu.

Règlement à payer soit par chèque libellé à l'ordre de 2FOPEN 86 et qui sera à remettre auprès des personnes nommées ci-dessus, soit par virement

RANDONNEE PEDESTRE

Des marches sont organisées chaque semaine, les mardis, mercredis et jeudis après-midi, dans un rayon de 20 à 30 km autour de Poitiers.

- De 9 à 12km, les mardis et jeudis, durée : environ 2h30
- De 7 à 8km les mercredis, durée : 2h à 2h30.

Le programme, élaboré par les participants tous les deux mois, est envoyé aux personnes inscrites à l'activité ayant réglé leur contribution au Club Santé Seniors86 et acquis leur licence 2FOPEN.

Ce programme est accessible et mis à jour régulièrement sur le site du club :

<https://c2smgen86.fr/> rubrique « randonnées pédestres »

Les marches du mardi et du jeudi reprendront le mardi 1er septembre 2026

Les marches du mercredi reprendront le mercredi 8 septembre 2026

Bilan 2025-2026

De septembre 2025 à juin 2026, il a été organisé :

- 97 randonnées différentes tout autour de Poitiers par les membres de l'activité « marche ». 6 randonnées ont dû être annulées pour cause de forte chaleur ou autre aléa climatique
- 3 « journées complètes », plus lointaines, comportant une randonnée le matin et des visites culturelles l'après-midi :
 - Saint-Généroux-Oiron, 30 septembre 2025,
 - Airvault-Saint-Jouin de Marne, 23 avril 2026
 - Saint-Savin, 21 mai 2026
- Un après-midi « galette des rois » le 20 janvier 2026 : comme tous les ans, tous les inscrits à tous les ateliers du club, ont été invités à un moment convivial autour de la galette des rois, précédé d'une randonnée pour ceux qui le souhaitent.

Contacts :

- **Pour les marches du mardi et du jeudi :**
 - **Martine VIDAL - 06 07 06 14 41**
- **Pour les marches du mercredi :**
 - **Annie SALLAT - 05 49 47 64 16 - 06 79 52 92 31**



RANDONNEE VOYAGE

Séjour au Pays Basque du 30 mai au 6 juin 2026 à Itxassou

Seize personnes étaient inscrites, quinze ont fait le séjour

- Nous avons la possibilité d'arriver en voiture (7 personnes) ou en train (8). Le guide est venu nous chercher à Bayonne.
- Nous avons été hébergés à l'hôtel (pension complète)
- Nous avons fait 6 jours et demi de randonnées :
- Hendaye, Saint-Jean-de-Luz, Fontarabie (Espagne) Vallée de la Nive, circuit des Palombières...
- Le dénivelé était d'environ 300-400 mètres, nous avons fait 7 - 8 km /jour

Le séjour a été très réussi, malgré une bonne journée de pluie, la température tout à fait adaptée à la marche

Contact : Andrée MARTIN - 06 78 18 01 04



ATELIER LECTURE

Le groupe lecture de la MGEN est un atelier très vivant.
Possibilité d'organiser des sorties ciné Art et Essai.

Club de lecture : le 3ème lundi du mois de 15h30 à 1740

Contact : Monique THOREAUX tél : 05 49 52 11 81

ATELIER JEUX DE SOCIETE – SCRABBLE & AUTRES

Vous pouvez apporter vos jeux.

Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à vous inscrire et à venir, nous vous proposons :

- **Le mardi après-midi de 14H à 16H 30 dans notre local rue du RONDY**

L'activité commencerait le mardi 29 Septembre 2026 de 14H à 16H30

Contact : Serge GARATE – 06.58.88.89.73 serge.garate5@gmail.com

COURS DE LANGUES ANNEE 2026-2027

ATELIER D'ESPAGNOL « EL TALLER »

L'année s'est bien déroulée. Nous étudions des textes de la littérature espagnole ou sud- américaine.
Nous sommes toujours à la recherche d'une personne pour nous corriger. Nous accepterons volontiers d'autres participants

L'an prochain, le groupe continuera tous les jeudis de 10h à 12h
Contact : Monique THOREAUX tél : 05 49 52 11 81

COURS D'ESPAGNOL DE MONIQUE FOURNIER

¡ Hola !

2 niveaux vous sont proposés :

- niveau 1 : faux débutant, le jeudi de 10h à 12h
- niveau 2 : moyen, débrouillé !! le lundi - de 10h à 12h et de 14h à 16h

Les cours débuteront le lundi 5 octobre 2026 aux horaires indiqués ci-dessus.

Contact : Monique FOURNIER tél : 05 49 01 04 15 (laisser un message)
06 23 63 34 37, mail : moniq.fournier@gmail.com

COURS D'ANGLAIS DE CLAUDINE DEFAYE

Niveau : «*advanced*». Les lacunes ne sont cependant pas un handicap !

Horaire : le mardi de 10H à 11H30.

Rentrée : mardi 29 septembre 2026

Programme :

- Exploitation de textes d'actualité extraits de journaux anglais.
- Écoute, lecture, phonétique de base.
- Réactivation systématique du vocabulaire et des structures grammaticales.
- Décodage de dessins humoristiques (cartoons).

Préférer le contact par mail : cldefaye1@gmail.com



ATELIER CARTERIE

Fabrication de cartes animées ou en volume, cartes pop-up.

Matériel à apporter pour la 1ère séance : trousse complète avec crayons, règle, ciseaux, gomme, cutter, colle, scotch. Pour les séances suivantes, papiers et cartons unis et de couleurs.

Le quatrième lundi de chaque mois de 16h à 18h.

A partir du 28 septembre 2026.

Contact : Pascale TINLAND 07.77.81.03.44 ou mariepascal.tinland@club-internet.fr

VOYAGES CULTURELS

C'est un plaisir de pouvoir partir avec un groupe sympathique et convivial vers de nouvelles destinations. C'est s'enrichir culturellement et humainement dans un esprit de respect et de tolérance. Au retour, le groupe se retrouve une journée pour échanger photos et films et revivre tout le déroulement du voyage.

Membres de la commission pendant l'exercice :

- BESSONNET Guy, CHOLLET Monique, DEFAYE Claudine, GUICHET Jacqueline, HEINTZ Eliane, LABROUSSE Daniel, MAROT Madeleine, ROYER Lysiane et SUIRE Joël.
- Responsable voyages avec Solotour : Monique CHOLLET.
- Responsable voyages avec Arts et Vie : Joël SUIRE.

Voyages effectués et retours de voyage pendant l'exercice 2025-2026 :

- « Italie, entre Piémont & Lombardie » du 1er au 8 sept. 2025 avec Solotour, 30 participants.
- Le 7 novembre 2025 : retour du voyage « Tour de Bretagne » (12 au 18 mai 2025).
- Le 5 décembre 2025 : retour voyage « Républiques Baltes » (16 au 26 juin 2025).
- Le 23 janvier 2026 : retour voyage « Belgique » (01 au 08 septembre 2025).
- « Lubéron » du 5 au 11 mai 2026 avec Solotour, 27 participants.

Voyages à venir en 2026 :

- « Allemagne du sud » du 23 juin au 2 juillet 2026 avec Arts et Vie, 24 participants.
- « Belgique » du 7 au 14 septembre 2026 avec Solotour, 35 participants.
- « Afrique du sud » du 13 au 25 novembre 2026 avec Arts et Vie, 12 participants à ce jour. Voyage non finalisé car il faut être 15 inscrits pour un groupe constitué...

Projets 2027 :

- « Cantabrie » 7 jours en septembre 2027 avec Solotour,
- « Grèce » 18 mai 2027 12 jours – 11 nuits avec Arts et Vie,
- « Jura-Bourgogne » du 27 mai au 3 juin 2027 avec Solotour,

En septembre 2026, vous recevrez le programme détaillé de ces différents voyages ainsi que les fiches d'inscription.

Voilà de quoi réfléchir sur telle ou telle destination et au plaisir de se retrouver pour un de ces prochains voyages !

Contacts :

Monique CHOLLET, cholletmonique@orange.fr

Joël SUIRE, suire.joel@wanadoo.fr