

ACTIVITES PROPOSEES

2017/2018

PAR LES CLUBS CŒUR ET SANTE DE LA LOIRE

LIEU D'ACTIVITES	Adresses	Activités	Horaires	Clubs	Contacts
SAINT ETIENNE	DOJO de St Priest en Jarez Rue Georges Bizet 42270 St Priest en Jarez	Gymnastique adaptée Cardiotraining	mardi : 14h à 16h vendredi : 10h à 12h	CLUB CŒUR ET SANTE SAINT ETIENNE NORD	Henri PAULET 06 86 76 48 99 ah.paulet@gmail.com
	Montaud 10 rue Lamartine 42000 St Etienne	Cardiotraining	mardi : 14h à 16h mercredi : 9h à 11h		
	Piscine Yves Nayme 28 bis rue de Terrenoire 42000 Saint Etienne	Aquabike & mini aquagym	vendredi : 12h45 à 13h30 samedi : 10h à 11h - 11h à 12h		
	Piscine Raymond Sommet 35 boulevard Jules Janin 42000 Saint Etienne	Aquagym	mercredi : 13 h à 13h45 13h45 à 14h30		
		Marche	le jeudi (tous les 15 jours)		
SAINT ETIENNE	Hôpital Privé de la Loire 39 rue de la Palle 42000 Saint Etienne	Renforcement musculaire et Cardiotraining	mardi et jeudi : 9h/10h30-10h30/12h-13h30/15h 15h/16h30-16h30/18h-18h/19h30	CLUB CŒUR ET SANTE SAINT ETIENNE SUD	Jean Pierre VEROT 06 85 07 83 09 jeanpierreverot@orange.fr
	Piscine Raymond Sommet 35 boulevard Jules Janin 42000 Saint Etienne	Aquagym	lundi : 18h à 19h		
		Une marche est organisée tous les 15 jours			
VILLARS	DOJO de Villars Route de la Taillée 42390 Villars	Cardiotraining, Gym	lundi : 9h à 11h mardi : 8h30 à 11h30 mercredi : 8h à 10h30	CLUB CŒUR ET SANTE VILLARS	Liliane BOGREAUX 06 87 32 46 98 liliane.bogreau@wanadoo.fr
		Cardio gym, sarbacane	jeudi : 14h à 16h		
		Cardio, sophrologie	samedi : 8h30 à 10h30		
		Marche	2ème et 4ème vendredi du mois		
		Golf	1er et 3ème vendredi du mois		

FIRMINY	Hôpital de Firminy Rue Benaud 42700 Firminy	Gymnastique adaptée et renforcement musculaire	mardi : 17 h à 20 h (3 cours)	CLUB CŒUR ET SANTE FIRMINY ONDAINE	Monique HERNANDEZ 06 43 66 15 63 monica.hernandez@orange.fr
		Cardiotraining	mercredi : 17h30 à 20h (3 groupes) jeudi : 17h30 à 20 h (3 groupes)		
		Marche	tous les vendredis. Possibilité d'accueillir les adhérents de St Etienne Sud et Villars		
		Gestes qui sauvent : Formation PSC1 et recyclage			
ST CHAMOND	Complexe sportif des Berges du Gier 11 route des Cotes 42152 L'Horme	Cardiotraining, gymnastique adaptée et renforcement musculaire	mercredi : de 17h30 à 19h30 vendredi : 17h30 à 19h30	CLUB CŒUR ET SANTE ST CHAMOND VAL DE GIER	Daniel BORNE 06 81 50 87 00 borneda@wanadoo.fr
		Sophrologie Gestes qui sauvent Marche nordique	vendredi : 10h30 à 12h		
AUREC	Local du Club Cœur et Santé 11 route de Chazournes 43110 Aurec	Gymnastique adaptée, cardiotraining et renforcement musculaire	lundi : 14h30 à 17h30 mardi : 17 h à 20 h jeudi : 17h40 à 19h10 vendredi : 8 h à 12h30	CLUB CŒUR ET SANTE AUREC	Raymond BERNAUD 06 04 49 21 44 mcr.bernaud@wanadoo.fr
		Marche	un après midi par mois		
MONTBRISON	Salle Ener'Gym Route de Boen ZI de Survaure 42600 Montbrison	Cardio et gym douce	lundi : 15h à 17h jeudi : 15h à 17h	CLUB CŒUR ET SANTE MONTBRISON	Eliane DULEPA 06 19 20 16 27 e.dulepa@orange.fr
		Initiation aux gestes qui sauvent			
	Piscine Aqualude 13 rue Beauregard 42600 Montbrison	Aquagym	En fonction des places dispo.		
		Marche nordique			

ROANNE	Parcs Fontalon et Beaulieu Stade Malleval 42300 Roanne	Marche active	lundi : 9 h à 10h	CLUB CŒUR ET SANTE ROANNE	Jacques ODIN 06 29 49 92 35 coeursanteroanne@gmail.com
	Tonic Fitness 18 rue Jean Mermoz 42300 Roanne	Cardiotraining	du mardi au vendredi : 8h30 à 9h30 11h à 12h		
	Salle ex-école de l'Arsenal 1 avenue Beauséjour 42300 Roanne	Sophrologie	lundi : 10h30 à 11h30 jeudi : 15h15 à 16h15		
	A partir du Nauticum Rue général Giraud 42300 Roanne ou sur lieu de marche	Marches encadrées	mardi : 9h30 (1h30) jeudi : 9 h (2h) et 10 h (1h)		
	Salle ex-école de l'Arsenal 1 avenue Beauséjour 42300 Roanne	Gym douce Gym Pilates	lundi : 14h15 jeudi : 14h15		
	A partir du Nauticum ou sur parcours	Vélo Tout Chemin	le 4ème vendredi de chaque mois, à partir de 10h		
		Ateliers "Prévention Alimentation"	1 fois par mois sur un cycle de 4 mois les mardis après-midi		
	Ateliers "Gestes qui sauvent"	1 fois par mois les lundis après-midi			