

Focus sur la rentrée du club du Grand Vallon

Le club reprend ses activités du jeudi avec des jeux et le traditionnel goûter. Dès le 11 septembre, avec le Club de Turriers, partez vers le bord de mer sur l'île des Embiez avec un repas bouillabaisse. Il y aura aussi la mise en place de la gymnastique dès demain. Autre point fort de la rentrée, le repas cous-cous préparé par Jean-Pierre, le traiteur, le dimanche 14 octobre. Il sera animé par Y'fon S'Kipeuve (chansons, humour et parodies...).

▷ RANDONNÉES

Côté randonnées, on a commencé l'an dernier avec Serge et on continue le vendredi à 14 h... Des balades pour être ensemble et partager un moment en pleine nature. La programmation sera adaptée aux niveaux et aux envies de chacun.

L'activité est gratuite et les inscriptions sont souhaitées pour prévoir la destination de la première balade (☎ 06 14 51 13 44.)

▷ ATELIER INFORMATIQUE

Le club propose aussi un atelier informatique une fois par mois. Pour ne pas partir tous azimuts, un thème précis sera abordé à chaque fois en fonction de vos attentes. Par

exemple, création d'adresse mail et messagerie ou comment télécharger ses photos sur son ordinateur... Traitement de texte et configuration de l'imprimante.

Cet atelier est gratuit (inscriptions: ☎ 06 70 80 73 88 en précisant si vous avez ou non un ordinateur portable). Le premier rendez-vous est donné ce vendredi à 10 h. Thème du jour: "Je prends en main mon ordinateur."

▷ GYMNASTIQUE

Concernant la gymnastique, Karen assurera l'animation de deux séances les mardis (hors vacances scolaires) à 11 h. Il s'agira pour ce créneau de gymnastique d'entretien. À 12 h, ce sera de la gymnastique plus dynamique.

Conditions d'inscription : adhérent au club du grand Vallon (15 € l'année civile). Coût : 140€ pour l'année avec une possibilité de paiement en plusieurs fois. 50€ pour les 4 mois. Inscriptions sur place en début de séance.

A.N.

Contact : www.clubgrandvallon.fr, Christiane Dorus ☎ 06 14 51 13 44 ; Maryse Clément 04 92 68 32 36 & Jean-François Saboul 06 70 80 73 88.