



**PROGRAMME du MOIS de MARS 2024**  
notre site <https://www.roquebrune-amitie.com>

SPORTS ET LOISIRS					
<b>BOULES</b>	Rose-Marie CIROTTEAU Pascal REMOND	06 47 56 90 12 06 66 78 52 94	La BOUVERIE - Stade Calandri	LUNDI MERCREDI VENDREDI	14h - 18h
<b>GYM DOUCE</b>	Patricia BRUNEL Françoise BENZO	06 60 93 96 01 06 74 49 20 68	La BOUVERIE - Salle Régis Bas	LUNDI	9h15 - 10h15
<b>GYMNASTIQUE</b>	Patricia BRUNEL Françoise BENZO	06 60 93 96 01 06 74 49 20 68	La BOUVERIE - Salle Régis Bas	LUNDI MERCREDI	10h30 - 11h30 12h - 13h
<b>VTT</b>	Jean JOSSO (groupe2) Olivier CANDAS (grpe1)	06 70 52 31 08 06 81 16 60 23	La BOUVERIE - angle avenue des Pins Parasols/rue Louis Blériot	MARDI	9h
<b>MARCHES du JEUDI</b>	Michel BOULIN	06 85 36 92 65	La BOUVERIE - Parking Calandri	JEUDI mardi 05/03 sac à dos jeudi 21/03 pique-nique  jeudi 07/03, jeudi 14/03 et jeudi 28/03 mini-marches	grande marche et sac à dos horaires à voir sur le site 8h30 petite marche 9h mini-marches
ACTIVITES CULTURELLES, DIVERSES ET DE BIEN ETRE					
<b>RENCONTRES AMICALES</b>	Elisabeth LE BIHAN	06 32 31 10 86	VILLAGE - Salle Salvagno	LUNDI	14h - 17h
<b>SCRABBLE</b>	Françoise BERGER Suzanne COURANT	06 61 23 31 52 06 08 64 33 17	La BOUVERIE - Salle des associations	MARDI	14h - 17h
<b>CONVERSATION ANGLAISE CONFIRMES</b>	Paméla HAMNETT	06 81 67 50 97	La BOUVERIE - Salle des associations	MARDI	17h - 18h30
<b>CONVERSATION ANGLAISE DEBUTANTS</b>	Muriel GRETER	06 60 20 32 86	La BOUVERIE - Salle des associations La BOUVERIE - Salle des Pins Parasols	MARDI VENDREDI	17h - 18h30 16h - 17h30
<b>TAROT - BELOTE</b>	Alain GOMINET Michel LEVY	06 36 69 82 19 06 82 50 42 97	La BOUVERIE - Salle des associations	MERCREDI	13h45 - 17h45
<b>CHORALE</b>	Michèle GAVEAU	04 94 83 29 87	VILLAGE - Salle Georgette Florent	MERCREDI	14h30 - 16h30
<b>GENEALOGIE</b>	Bernard GEROUVILLE	06 08 87 88 86	La BOUVERIE - Salle des associations	JEUDI	16h30 - 18h30
<b>NOUVEAU Réflexologie Méditation</b>	 Guyline DICEMBRE BARTOLO	07 68 02 75 47	La BOUVERIE - Salle des Pins Parasols	VENDREDI sauf vendredi 29/03	14h - 15h30
<b>NOUVEAU Initiation à l'informatique</b>	 Jean-Patrice SERGEANT	06 38 02 15 68	La BOUVERIE - Salle des associations	JEUDI début le 07/03	16h30 - 18h30
<b>COIN LECTURE</b>	Michel NOUGIER	06 42 66 75 81	La BOUVERIE - Médiathèque	2e MARDI du mois mardi 12/03	14h - 16h
<b>ATELIER ECRITURE</b>	Suzanne COURANT	06 08 64 33 17	VILLAGE - Salle Georgette Florent	Un VENDREDI du mois vendredi 15/03	9h30 - 11h30
<b>VISITES CULTURELLES</b>	Anne-Marie JOUDRIER Rémy SELLIN	06 63 04 84 76 06 76 72 89 10	voir programme sur le site (5 sorties/an) -	VENDREDI reprise vendredis 22 et 29/03	
ACTIVITES ARTISTIQUES					
<b>PEINTURE DESSIN</b>	Brigitte BERTOUX Michel NOUGIER	06 27 14 45 78 06 42 66 75 81	La BOUVERIE - Salle des associations	LUNDI	14h - 17h45
<b>ATELIERS CREATIFS</b>	Muriel GRETER Odette REGNAULT	06 60 20 32 86 06 95 63 36 61	La BOUVERIE - Salle des associations	MARDI	14h - 17h
<b>TRICOT CROCHET</b>	Jasmine RICHEZ	06 14 94 83 05	La BOUVERIE - Salle des associations	MARDI	14h - 17h
<b>PEINTURE SUR PORCELAINE</b>	Patricia BOURSIER	06 20 55 47 38	La BOUVERIE - Salle des associations	MERCREDI VENDREDI	8H30 - 11h30 13h30 - 18h



**PROGRAMME du MOIS de M A R S 2024**  
notre site <https://www.roquebrune-amitie.com>

INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES sur les activités	
<b>MARCHES</b>	<p><b>mardi 05/03</b> : sac à dos Le Plateau de Siou Blanc " l'Eléphant de pierre et les Aiguilles de Valbelle" 12 Km pour 280 m de dénivelé</p> <p><b>jeudi 21/03</b> : marches pique-nique "La Sainte Victoire "</p> <p>Grande marche : " La Ste Victoire. Le Pic des Mouches" 8,1 Km pour 418 m de dénivelé</p> <p>Petite marche : "La Citadelle, observatoire de la Sinne" 5,2 Km pour 150 m de dénivelé</p> <p><b>jeudi 07, 14 et 28/03</b> : mini-marches</p> <p>Pour les grandes marches, l'horaire de départ de la marche est indiqué chaque semaine sur le site. Penser à regarder le site la veille des marches au cas où celles-ci seraient annulées.</p> <p><b>Nous recherchons des animateurs pour les petites marches, ce qui nous permettra d'assurer les mini marches. Parlez-en autour de vous.</b></p>
<b>NOUVEAU REFLEXOLOGIE MEDITATION</b>	<p>Depuis janvier 2024, des ateliers de bien-être sont proposés par Guylaine DICEMBRE BARTOLO :</p> <p>* réflexologie : exercices simples d'apprentissage d'automassage des pieds et des mains - cycles de 5 séances qui nécessitent un suivi - durée 1h30</p> <p>Le nouveau cycle de réflexologie du vendredi 5 avril au vendredi 31 mai est complet. Vous pouvez demander votre inscription directement à Guylaine Dicembre-Bartolo pour la rentrée de septembre</p> <p>* méditation : apprendre à se relaxer et à lâcher prise - durée 1h</p> <p>Les ateliers réflexologie/méditation alternent chaque semaine et sont indépendants.</p> <p>Inscriptions à faire directement auprès de l'animatrice 07 68 02 75 47 ou par email <a href="mailto:g.dicembre@wanadoo.fr">g.dicembre@wanadoo.fr</a> (nombre de places limitées à 8)</p> <p>Plus d'informations sur le site.</p>
<b>NOUVEAU INITIATION INFORMATIQUE</b>	<p>Objectif de l'atelier informatique : amener des participants sans "prérequis" à un niveau suffisant de mise en confiance et d'aisance à l'utilisation de leur ordinateur au quotidien.</p> <p><b>1er cours : jeudi 7 mars à 16h30</b></p> <p>S'inscrire directement auprès de <b>Jean-Patrice Sergeant 06 38 02 15 68</b> ou <a href="mailto:sgt9083@gmail.com">sgt9083@gmail.com</a></p> <p>Voir toutes les informations sur le site</p>

..... AUTRES INFORMATIONS.....	
<b>VISITES CULTURELLES</b>	<p>Le programme 2023/2024 est sur le site.</p> <p>Prochaines visites :</p> <p>* <b>vendredi 22 et 29 mars 2024</b> : Citadelle et musée maritime de St Tropez et château de la Moutte</p> <p>* <b>vendredi 05 et 12 avril 2024</b> : Isle sur la Sorgue et Fontaine de Vaucluse</p> <p>* <b>vendredi 24 et 31 mai 2024</b> : Château et village médiéval de Dolce Acqua et Village de Périnaldo en Italie</p>
<b>SORTIE DE FIN DE SAISON</b>	<p>* <b>Mercredi 15 mai 2024</b> : Port Cros</p> <p>Le départ se fera du Port Saint Pierre de Hyères. Un seul car est prévu (55 places)</p> <p>Les informations pour les inscriptions sur le site seront données sur le mois de mars</p>
<b>FETE CHAMPETRE</b>	<p>* <b>MARDI 25 JUIN (ou si le temps est mauvais JEUDI 27 JUIN 2024)</b> à la Pinède du stade Calandri de La Bouverie.</p>