

CODERS 77

SAISON 2023/2024

R. S. Melun Val-de-Seine (**RSMVS**)
Maison des asso 27 rue Ed.Michelet
77000 MELUN
Président : 06 27 37 2666
Secrétaire : 06 64 46 54 86

Comité Départemental de la Retraite Sportive de Seine-et-Marne (**CODERS 77**)
Hôtel de Ville - 77011 Melun cedex
Président : 01 64 52 40 50 Secrétaire : 01 64 71 07 14
Courriel: coders77@orange.fr - Internet : www.coders77.com

ACTIVITES CLUBS

R. S. du Balory (**RSB**)
5 allée Aimé Cézaire
77240 Vert Saint-Denis
Président 06 11 27 59 73
Secrétaire 06 71 49 29 97

R. S. Féréopontaine (**RSFP**)
Hôtel de Ville
77310 St-Fargeau-Ponthierry
Président : 06 61 97 36 12
Secrétaire : 06 35 51 75 12

R.S Marne et Brie (**RSMB**)
70 rue Louis Braille
77100 Meaux
Président : 06 07 75 84 20
Secrétaire : 06 23 19 32 65

R. S. Sénart-et-Brie (**RSSB**)
Hôtel de ville
77380 Combs-la-Ville
Président : 06 87 10 58 69
Secrétaire : 06 44 16 53 20

R. S Avon-Gâtinais (**RSAG**)
2 Rue des Yèbles
77210 Avon
Présidente 01 64 24 67 74
Secrétaire : 06 76 81 45 45

ACTIVITÉS HORAIRES ET CLUBS	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
	CLUB	Horaires	CLUB	Horaires	CLUB	Horaires	CLUB	Horaires	CLUB	Horaires
AQUAGYM	RSMVS RSMVS RSMVS RSMB RSAG	08h00 à 09h00 11h00 à 12h00 16h00 à 17h00 16h15 à 17h45 16h00 à 17h00	RSMVS	13h00 à 14h00			RSB RSAG	11h30 à 12h15 16h00 à 17h00	RSFP RSFP	09h35 à 10h25 Samedi 14h20 à 15h15
NATATION	RSMVS RSAG RSMB	Idem AQUAGYM 16h00 à 17h00 16h15 à 17h45	RSMVS	13h00 à 14h00			RSAG	16h00 à 17h00	RSMVS	12h00 à 13h00
CYCLO TOURISME					RSMB	13h15 à 17h00 (13h30 été)			CODERS RSFP	Calendrier Calendrier
RANDONNÉES	RSMB	14h00	CODERS RSMB	Calendrier entre 09h et 17h	RSAG	14h00 à 17h00 09h00 vacances	RSMB	13h30 à 17h00	RSAG RSB RSSB	09h30 à 11h30 08h50 à 12h00 08h45 à 12h00
MARCHE NORDIQUE	RSSB RSAG	08h50 à 10h00 09h30 à 12h00					RSMB RSP	09h30 à 11h30 14h00 à 16h00	RSMVS RSMB	08h45 à 11h00 09h30 à 11h30
BALADES Prox PROMENADE	RSMB	14h00 à 16h30	RSB RSSB	09h00 à 11h00 09h00 à 11h00	RSSB RSMB RSB	10h00 à 11h00 14h00 à 16h00 10h00 à 11h00	RSMVS	09h00 à 11h00	RSFP	Calendrier 13h 30
TIR A L'ARC TIR SPORTIF DISC-GOLF	RSB RSSB RSMVS	12h15 à 13h15 16h30 à 18h30 18h15 à 19h30			RSMB	14h00 à 17h00	RSB RSB	10h00 à 12h00 (ext.) 12h15 à 13h15	RSB	14h30 à 16h30 (ext.)
SMS			RSB	16h15 à 17h45						
GYMNAS TIQUE	RSSB RSB RSMVS RSMVS RSMB RSFP RSFP	09h30 à 10h30 16h30 à 17h30 15h30 à 16h30 (Zen) 16h45 à 17h45 10h15 à 11h30 09h30 à 10h30 10h45 à 11h45	RSFP	14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 (Pilates)	RSAG	09h00 à 10h30 10h45 à 11h45 10h45 à 11h45 (Pilates)	RSSB RSMVS RSMVS RSAG	09h30 à 11h30 14h30 à 15h30 15h30 à 16h30 10h à 11h (PPG)	RSFP RSMB RSB	10h15 à 11h15 17h30 à 18h30 16h30 à 17h30
ACTIVITÉS DANSÉES	RSSB RSMB RSMB	16h00 à 18h00 14h15 à 16h30 (loisirs) 14h15 à 16h00 (tonique)	RSAG	14h30 à 16h00 (salon)	RSMVS RSMB	14h30 à 16h00 14h15 à 16h00	RSSB RSMVS RSAG	16h00 à 18h00 14h30 à 16h30 09h15 à 10h45 (ligne)	RSMVS RSAG	En attente 14h30 à 15h30
TAI CHI QI GONG TAÏ SO			RSMB RSMVS	10h00 à 11h30 10h00 à 11h15	RSMVS RSMVS RSMVS RSMVS	11h00 à 12h00 15h 30 à 16h30 09h30 à 10h45 14h00 à 15h15	RSAG RSFP RSMVS	10h45 à 11h45 14h00 à 15h00 15h15 à 16h15 09h15 à 10h30 10h45 à 12h00	RSMVS RSMB	10h00 à 11h30 18h15 à 19h00
YOGA			RSFP RSB	08h45 à 09h45 10h00 à 11h15	RSMVS	15h00 à 16h15	RSFP RSMVS	11h00 à 12h00 14h30 à 16h15	RSB	11h35 à 12h50
TENNIS	RSMVS	9h00 à 10h00 (cours) 10h00 à 11h00 11h00 à 12h00	RSAG	20h30 à 22h00			RSMVS	09h00 à 10h00 (cours) 10h00 à 11h00	RSFP	09h30 à 12h00
TENNIS DE TABLE	RSFP RSSB	09h30 à 12h00 16h30 à 18h00	RSAG RSB	18h00 à 20h00 17h30 à 19h00			RSFP	09h30 à 12h00	RSB RSSB RSAG RSMB	16h30 à 18h30 16h30 à 18h00 20h00 à 22h00 Samedi 14h00 à 6h00
PÉTANQUE			RSMB	14h00 à 17h00	RSFP RSMVS	14h00 à 17h00 14h00 à 17h00	RSSB	14h00 à 18h00 (printemps)	RSMB	14h00 à 17h00
SPORT CÉRÉB INFORMATIQUE ACTIV'MEMOIR CARTONNAGE	RSMVS RSMB	10h00 à 12h00 14h00 à 17h00	RSMB RSAG	14h15 à 16h15 14h30 à 16h00			RSMB	09h30 à 11h30		