

# SAISON 2011 - 2012

# Les Activités à GAP-ACCUEIL : Semaine Type (Hors Vacances Scolaires)

**LUNDI**


9h00 à 11h  
Décor sur tuile et plat 


10h30 à 12h00 Atelier Langue  
Anglais Niveau 2 

13h30 Park Commanderie  
Départ randonnée ap-midi  
Dénivelé 200 à 300 m 


14h à 17h SCRABBLE  
En Duplicate  
(Jeu non fourni) 

**VENDREDI**

9h à 11h Atelier Décor sur Carte  
Deux fois par mois  
Figurine/Carton plume  
En alternance 

13h30 Départ Randonnée  
de l'Après-Midi  
Dénivelé 200 à 300 m 

**SAMEDI**

Aucune d'activité  
Repos 

**MARDI**

9h à 11h  
Décor sur tuile et plat 


8h00 Départ Rando journée  
Dénivelé + de 500 m 


14h Après-midi Cartes 

13h30 un Mardi sur 2  
Rando après-midi  
Dénivelé 200 à 300 m 

YOGA Méditation  
18h30 à 20h au FJT Bd Pompidou 

**DIMANCHE**

de Mars à Novembre 11h départ  
de la Commanderie  
Dimanche Escapade  
(Repas Champêtre) 

Randonnée  
Voir Programme 

**MERCREDI**

9h à 11h : Point compté 

8h00 Départ Rando journée  
Dénivelé 200 à 400 m 

Chaque second Mercredi du Mois  
14h à 17h  
Atelier PATCHWORK 

14 à 17h : Loisirs Créatifs enfants

17h15 à 18h45  
Atelier de Langue  
Espagnol Niveau 2 

YOGA Méditation au FJT  
17h45 à 19h 

**JEUDI**

9h15 à 10h45  
Atelier Langue  
Anglais niveau 1 

14h à 17h Après-Midi Couture 

YOGA Méditation  
au FJT Bd G, Pompidou  
18h30 à 20h 

**Ce que vous devez savoir :**  
Il faut être Adhérent  
de l'association

**Pour participer aux animations**



**Nouveaux arrivants**

**Nouveaux Adhérents**

Essai gratuit possible de l'une ou l'autre des animations avant d'adhérer  
Pour les randonneurs : Lire attentivement le règlement de cette activité

**Des randonnées pour tous** **Départs Parking Commanderie**  
Journées : Dénivelé supérieur à 500m ( Mardi et dimanche )

"Rando douce" tous les mercredis. Denivelé entre 200 et 400 m

**Après-midi** : Lundi et Vendredi, Départs à 13h30  
Vendredi du premier trimestre : Raquettes, départ 13h30.

**Promenade** avec "faible dénivelé" : 1 mardi sur 2, départ à 13h30.  
**Randonnées sur 3 Jours** (Pédestres ou Raquettes) Traversées à la journée

Trajets en Bus ou en voiture

Sorties touristiques ou ( et ) culturelles, à la journée ou en séjours  
Spectacles, repas à thèmes,