



clubamitiearradon.fr

Mairie – 2 place de l'église

56610 ARRADON

club.amitie.arradon@gmail.com

Vous êtes retraité,

Vous approchez de la retraite,

Vous avez du temps libre,

Vous souhaitez créer des relations...

Rejoignez-nous dans une ambiance

de convivialité, de partage et d'amitié !

Cotisation : 12 € / an

Club Amitié Arradon

NOS ACTIVITÉS

Saison 2026-2027



Promenade conviviale

Lundi 14h30 – parking CMB



Balades Amicales

Chaque jeudi 9h – parking CMB



La Randonnaise

Chaque jeudi 9h – parking CMB



Randonnée à la journée

1 jeudi/mois – 18 à 21 km



Pétanque

Lun, mer, ven 14h – Kerbilouët



Ping-Pong

Lun & jeudi 17h-20h – Rohellec



Sorties et Voyages

Tout au long de l'année



Jeux de société

Mardi 14h-17h30 Salle du Souvenir



Lecture partagée

1 jeudi/mois 14h30 – 3 groupes



Gymnastique douce

Vendredi – Salle Saint-Pierre



Pilates

Lun/Mar/Mer – Salle de la Lucarne



Gym d'entretien

Vendredi 13h30 – Salle de la Lucarne



Stretching-Relaxation

Lundi 14h30 – Salle de la Lucarne



Mobilité articulaire

Mercredi 8h30 – Salle de la Lucarne



Renforcement musculaire

Mercredi 11h – Salle de la Lucarne



Ateliers Informatique

Lun/Mar/Ven 10h-12h



Scrapbooking numérique

Vendredi 14h30-17h



Scrabble en duplicate

Lundi 14h-16h30 Salle du Souvenir



Ateliers à thèmes

1^{er} jeudi du mois 14h30

Pour adhérer au Club, vous pouvez utiliser le lien présent sur la page d'accueil du site : <https://clubamitiearradon.fr>

Lecture partagée ✦ Activité gratuite

Choisir un livre et en discuter ensemble, une fois par mois. S'enrichir d'un partage libre et spontané où chacun peut évoquer son ressenti.

Nous souhaitons faire 3 groupes de 10 participants au maximum

RDV un jeudi par mois de 14h30 à 16h30 Salle du Souvenir ou Salle du Club House (Grp 3)



Grp 1 : Armelle BOLZINGER 02 97 44 09 44 armelle.bolzinger@gmail.com

Grp 2 : Colette CADORET 06 09 61 70 51 cadoret_colette@orange.fr

Grp 3 : Serge BOULGUY 06 20 70 24 46 sergeb@gmail.com

Gymnastique Douce ✦ Activité payante

La bonne humeur c'est un point d'honneur chez nous ! Les objectifs de ce cours d'activités physiques sont : l'entretien et la prévention santé, la préservation d'un lien social et l'adaptabilité des exercices à tous

Nous souhaitons permettre au plus grand nombre de s'entretenir physiquement dans la bonne humeur quel que soit son âge ou sa condition physique

Le vendredi salle Saint Pierre : matin de 9h30 à 10h30 et de 10h45 à 11h45, après-midi de 14h15 à 15h15



Le coût pour l'année 2026-2027 est de 136 euros

Christiane COLIN 02 97 44 74 58 katiacolyn@orange.fr

Pilates, Gym d'entretien, Stretching-Relaxation, Mobilité articulaire, Renforcement musculaire ✦ Activité payante

La méthode Pilates repose sur la concentration, le contrôle, le centre de gravité, la respiration, la précision et l'isolement. Les muscles fessiers, abdominaux et dorsaux sont sollicités dans la plupart des exercices.

Lundi de 13h30 à 14h30, Mardi de 8h30 à 9h30, Mercredi de 9h00 à 10h00 salle de la Lucarne

La gym d'entretien : une séance plutôt dynamique alliant des exercices de renforcement musculaire, des exercices pour travailler le cardio et des étirements.

Le vendredi de 13h30 à 14h30 salle de la Lucarne

Le stretching – relaxation : Le stretching - relaxation : séance à visée de détente, d'étirements musculaires et de relaxation. La souplesse n'est absolument pas un pré requis pour cette séance. Accessible à tous ceux qui souhaitent pratiquer une activité de détente.

Le lundi de 14h30 à 15h30 salle de la Lucarne

La mobilité articulaire pour améliorer la flexibilité, la prévention des blessures, le soulagement des douleurs articulaires, la stimulation du système nerveux, la réduction du stress. **Le mercredi de 8h30 à 9h00 salle de la Lucarne**

Le renforcement musculaire vise à améliorer la force, l'équilibre et la mobilité à travers des exercices doux et adaptés. Il inclut souvent l'utilisation de petits équipements (haltères légères, élastiques) et se déroule à un rythme modéré. L'objectif principal est de prévenir les chutes, maintenir l'autonomie et améliorer la qualité de vie. **Le mercredi de 11h à 11h45 salle de la Lucarne**



Coût pour 1 cours par semaine selon la durée :

125 € pour 1 heure, 95 € pour 45 mn et 65 € pour 30 mn

Patricia VILLA 06 83 70 97 00 berd.villa@orange.fr

Ateliers Informatique ♦ Activité gratuite

Ces ateliers vous permettront de vous familiariser à Windows ou Android et d'utiliser votre ordinateur ou votre smartphone au mieux dans votre vie quotidienne.

Les lundis et mardis nous vous proposons des ateliers ouverts où tous les sujets qui vous préoccupent sont abordés, ce sont vos besoins qui alimenteront les questions traitées. Les ateliers du vendredi sont des ateliers réservés aux débutants pour une meilleure maîtrise de Windows 10 ou 11 ou d'Android (smartphone et tablette).



Salle du Souvenir les lundis, mardis et vendredis de 10 h à 12 h.

Philippe DIAZ 07 61 25 95 57 Dominique LECROC 07 62 03 97 63
Roland SOL
ateliers.informatique@clubamitiearradon.fr

Scrapbooking numérique ♦ Activité gratuite

Valorisez vos souvenirs de vacances grâce à un logiciel simplissime. Il permet de créer à partir de vos photos de nombreuses réalisations : des albums photos, des calendriers des cartes de vœux, d'invitation, des affiches, des étiquettes...

Il suffit de choisir le format de réalisation, de glisser vos photos à l'emplacement que vous choisirez, de décorer avec des embellissements et d'ajouter vos textes.

Vous pourrez ensuite imprimer ou envoyer vos réalisations par courriel.

Cette discipline nécessite la possession d'un ordinateur (portable de préférence) et l'achat du logiciel Studio-Scrap (environ 50 €)



Vendredi de 14h30 à 17h00 à la salle du souvenir.

Suzanne DE PAUW 06 64 78 98 77
ateliers.scrapbooking@clubamitiearradon.fr

Scrabble en duplicate ♦ Activité gratuite

Le scrabble en duplicate est une variante du jeu de scrabble, qui consiste à jouer en tentant de réaliser le score maximal possible.

Tous les joueurs ont les mêmes lettres (donc tous les mêmes chances). Le mot retenu et affiché au tableau est celui qui rapporte le maximum de points. C'est très stimulant, car chacun cherche à être le meilleur. Il n'y a aucun esprit de compétition, mais c'est un excellent exercice pour les neurones.



Lundi de 14 h à 16 h 30 à la salle du Souvenir.

Dominique COTE-GRIFFON 06 88 27 55 64
dcotegriffon@gmail.com

Ateliers à Thèmes ♦ Activité gratuite

Ateliers divers, créatifs ou non tels que : dessin pour débutants, zentangle, remue-méninge, quizz, partage de recettes, etc ...

Chaque séance aura un thème différent



Premier jeudi du mois à 14h30 à la salle du Souvenir

Jacqueline COFFY
ateliers.themes@clubamitiearradon.fr

Promenade conviviale ♦ Activité gratuite

Promenade conviviale à rythme modéré (5 à 6 km) sur les sentiers côtiers ou à l'intérieur des terres, parfois hors commune (covoiturage).

Chaque lundi à 14h30, départ parking du CMB



Christine TARDIF 07 83 61 50 25
mayacric56@gmail.com

Balades Amicales ♦ Activité gratuite



Marche 2h

Chaque jeudi à partir de 9h
Rendez-vous sur le parking
derrière le CMB à 8h50

Claude TARDIF 07 49 09 82 45
Balades-amicales@clubamitiearradon.fr

La Randonnaise ♦ Activité gratuite



Marche 3h, à rythme soutenu, départ à 9h avec retour avant 12h.

Un covoiturage est souvent nécessaire pour se rendre au point de départ.

Rendez-vous le Jeudi sur le parking derrière le C.M.B à 8h50

Pascal LHERMITTE 06 25 25 07 15

Jacques D'ARMAGNAC 06 38 17 66 77 **Élisabeth LECONTE 06 88 70 28 23**

Jean-Pierre ROSSIGNOL 06 30 17 27 65

La-randonnaise@clubamitiearradon.fr



Randonnée Journée ♦ Activité gratuite

Avec inscription préalable à chaque fois.

En complément de la marche du jeudi, la rando-découverte propose **une journée entière de marche un jeudi par mois**. Un circuit d'environ 18 à 21 km, à l'allure de 4 km/h en moyenne, permet de découvrir des sites intéressants.

Marcher ensemble, déjeuner autour d'un pique-nique, partager un goûter : l'occasion d'échanger et de créer des liens d'amitié.



Jacques D'ARMAGNAC Tél : 06 38 17 66 77
randos.journee@clubamitiearradon.fr

Pétanque ♦ Activité gratuite

Lundi, Mercredi et Vendredi à 14h00

Espace de Kerbilouët



Claude TARDIF 07 49 09 82 45
petanque@clubamitiearradon.fr

Ping-pong ♦ Activité gratuite

Le Ping-pong est à la fois une activité ludique et un sport complet qui se pratique à tout âge et dont les bienfaits pour notre cerveau sont à souligner.

Rendez-vous à la petite salle du gymnase le Rohellec chaque lundi et jeudi de 17h à 20h



Francis LILLIG 06 43 15 83 59
ping-pong@clubamitiearradon.fr

Sorties et Voyages

En fonction des opportunités, hormis la période estivale, le club organise des sorties et voyages dans l'année : visite de sites touristiques, concert divers, etc.

Les sorties se font sur la journée, (exceptionnellement sur deux jours), transport en autocar et déjeuner en commun.



Élisabeth LECONTE

06 88 70 28 23

club.amitie.arradon@gmail.com

Jeux de société TAROT ♦ Activité gratuite

Le mardi de 14 h à 17 h 30 à la Salle du souvenir.

Le 2ème et le 3ème ou le 4ème jeudi de chaque mois de 14 h à 16 h 30 à la salle du souvenir : Initiation et Perfectionnement au jeu de TAROT.



Claudine Michel 06 24 44 32 37
Clau.michel@wanadoo.fr