

# ANNEE 2024-2025 : ACTIVITES et CYCLES

<p><b>CYCLES</b></p> <p><b>Gounot</b> <b>Sophrologie</b> (Ingrid Lamy) : 6 séances du mardi 5 novembre au mardi 10 décembre 2024</p> <p><b>Coubertin jeudi 18h-19h :</b> <b>Do in</b> (automassage, shiatsu) (Cathy Micco) : 5 séances - du jeudi 9 janvier au jeudi 6 février 2025</p> <p><b>Gestes Premiers secours</b> (Agnès Rubat-Ciagnus) 6 séances - du jeudi 6 mars au 10 avril 2025</p>	<p><b>SORTIES PEDESTRES</b></p> <p><b>Jeudi 10 octobre 2024</b> : Bords de l'Yerres, Parc Caillebotte, Bois de la Grange (10km)</p> <p><b>Jeudi 14 novembre 2024</b> : TGVAl entre Yerres et Mandres-les-Roses (10km)</p> <p><b>Mardi 10 décembre</b> après-midi et soirée : <b>RANDO DE NOEL à PARIS</b>, de Montmartre à Chatelet (9km) - Diner à la pizzeria Wawa (facultatif)</p> <p><b>Jeudi 6 février 2025</b> GR au départ du centre équestre des Bagaudes à Marolles-en-Brie, vers le château des Marmousets (10 km)</p> <p><b>Jeudi 20 mars 2025</b> GRP entre Tigery et St-Pierre-Du-Perray (10km)</p>
<p><b>VISITES, LOISIRS</b></p> <p><b>Sorties bowling à Boussy-St-Antoine.</b> <b>Jeudi 23 janvier après midi</b> - 2 parties + 1 part de gâteau + 1 boisson.</p> <p><b>Jeudi 3 avril après midi</b> - 2 parties + 1 part de gâteau + 1 boisson.</p> <p><b>Visite guidée de l'Opera comique à Paris</b> Samedi 14 juin</p>	<p><b>STAGES</b></p> <p><b>Tir à l'arc à Draveil</b> : Lundi 10 février 2025</p> <p><b>Pétanque</b> : Mardi 20 mai 2025 après-midi au club du Sauvageon</p>