



# PLAQUETTE D'INFORMATION

Des activités de l'association

## DESTINATION DEMAIN

Association loi de 1901  
Fondée le 23 septembre 1993  
Sous le n° 3/07213

Notre Association est ouverte aux préretraités & retraités

**Valable pour la période : 2020/ 2021**

**A conserver**

**ATTENTION**

**Toujours se reporter aux bulletins trimestriels en cas de modifications éventuelles**

Site Internet : <http://www.destination-demain-conflans.fr>

Adresse Postale :

28 bis, quai des martyrs de la Résistance 78700 Conflans Sainte Honorine

Téléphone : 01 39 72 33 45 (répondeur)

Siège social : Hôtel de Ville- 63, rue Maurice Berteaux-78703 Conflans Sainte Honorine Cedex  
Association loi 1901- N° SIRET : 429 044 035 000 13 – Code APE : 9499 Z



## ACTIVITES PHYSIQUES



### **Randonnées pédestres :**

**Dany Hardy** ☎ 06 65 34 32 61 ou 01 39 19 83 03

**Adjoint : Roland Massot** ☎ 01 39 72 86 67

Parcours adaptés de 4 à 12 km environ, une à deux fois par mois, le mercredi  
Inscription : Maison de Quartier de Chennevières

### **Séjours randonnées :**

**Roland Massot** ☎ 01 39 72 86 67 et **Alain Chappuis** ☎ 01 34 90 14 69

Environ une semaine, une à deux fois par an

### **Piscine Aquagym : Marlène Angerand** ☎ 01 39 74 49 98

Le lundi de 16h00 à 17h00. (sauf vacances scolaires et jours fériés). **Tarif annuel 5€ plus caution 5€ de carte Magnétique.**

**Reprise des cours le 14 Septembre 2020**

**Aquagym : Il y aura 3 créneaux :** lundi-15h15 à 16h, mardi et vendredi de 15h à 15h45 entrée 15 mm avant le cours (sauf vacances scolaires et jours fériés) **Tarif : 120€ pour l'année, payables en 1-2-3 plus chèques de 5 € l'un sera encaissé en octobre l'autre servira de caution Certificat médical obligatoire, Ou attestation sur l'honneur si certificat déjà donné l'an dernier. et carte d'adhérent à jour.**

**Reprise des cours le lundi 14 septembre mardi 15 septembre vendredi 18 septembre 2020**

### **Tennis de table :**

**Dominique Guyenet : 06 08 33 60 56** ☎ **Adjointe : Annie Daunas** ☎ 01 39 19 94 74

Le mercredi après-midi 15h à 17h15 samedi de 9h à 12h30 et le dimanche de 9h00 à 12h30 Gymnase Joffre - 1<sup>er</sup> étage – salle spécifique au tennis de table. activité gratuite si inscrit à Destination Demain

**Reprise le 2 septembre 2020**

### **Qi Gong : Micheline Gautier** ☎ 01 39 19 83 03

Gymnastique chinoise de santé salle Bouyssel – le lundi de 9h30 à 11h00 **mardi** de 9h00 à 10h30 et de 10h30 à 12h le jeudi de 14h00 à 15h30 (sauf vacances scolaires et jours fériés) 25 personnes par cours.

**Tarif : 126€ payable à l'année ou 3 chèques obligatoires de 42€ à remettre le jour de l'inscription.**

**Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois dès la 1<sup>ère</sup> séance, et carte d'adhérent à jour.**

**Reprise des cours le lundi 7/09/2020 avec Elisabeth**

**Le mardi 08/9/2020 avec Dominique**

### **Gym douce : responsable Jocelyne Lemerle** ☎ 07 71 80 35 29

Adj Maison de quartier Chennevières : **Pierrette Bernard** ☎ 01 34 90 95 50

Le lundi de 16h15 maison de quartier Chennevières

**Reprise des cours le 14 septembre 2020**

Le jeudi matin à 8h45 et de 10h15 salle Bouyssel (sauf vacances scolaires et jours fériés)

**Tarif : 132€ payable à l'année ou 3 chèques obligatoires de 44€ à remettre le jour de l'inscription**

**Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois dès la 1<sup>ère</sup> séance, et carte d'adhérent à jour.**

**Reprise des cours le 17 septembre 2020**

### **Renfort Musculaire : responsable : Jocelyne Lemerle** ☎ 07 71 80 35 29

Le **jeudi 17/09/2020 à 15h45** et le **vendredi 18/09/2020 à 9h15** salle Bouyssel (sauf vacances scolaires)  
Prévoir un leggings de sport, un débardeur/tee-shirt, baskets/tennis, une bouteille d'eau serviette.

**Tarif : 126€ payable à l'année ou 3 chèques obligatoires de 42€ à remettre le jour de l'inscription.**

**Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois dès la 1<sup>ère</sup> séance, et carte d'adhérent à jour.**

### **Zumba : responsable : Jocelyne Lemerle** ☎ 07 71 80 35 29

Le **mardi 15 septembre 2020** à 15h salle Bouyssel (sauf vacances scolaire)

Prévoir un leggings de sport, un débardeur/tee-shirt, baskets/tennis, une bouteille d'eau, serviette.

**Tarif : 126€ payable à l'année ou 3 chèques obligatoires de 42€ à remettre le jour de l'inscription.**

**Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois dès la 1<sup>ère</sup> séance, et carte d'adhérent à jour**

### **Pilâtes : responsable : Jocelyne Lemerle** ☎ 07 71 80 35 29

Le **jeudi 17 septembre 2020** salle Bouyssel de 16h45 à 17h45

**Tarif 126€ payable à l'année ou 3 chèques obligatoire de 42 € à remettre le jour de l'inscription.**

### **Pétanque** :

**Jean Pierre Lefebvre** ☎ 01 39 19 71 17 Adjointe: **Jeannine Niquet** ☎ 01 39 19 36 90  
Tous les jours de la semaine de 14h à 18h rue de la Justice à Conflans,  
avec deux jours préférentiels réservés à Destination Demain : mardi et vendredi.  
Reprise progressivement au **1<sup>er</sup> septembre 2020**

**Golf**: Responsable: **Jean Pierre Lachenal** ☎ 07 55 67 24 20 ou [jean-pierre.lachenal@sfr.fr](mailto:jean-pierre.lachenal@sfr.fr)  
adjoint : **Jean Paul Chevange** ☎ 06 75 80 66 29 ou [jp.chevange@gmail.com](mailto:jp.chevange@gmail.com)  
Rencontre le lundi et le jeudi au golf de Vauréal etc. Inscription auprès de Jean Pierre  
Tarif :95€ par mois

**Reprise le 10 septembre 2020**

**Bowling** : **Gilles Jobard** ☎ 01 39 19 53 82

Rendez-vous deux fois par mois le mercredi au « Speed-Park » à Conflans le jeudi au Stadium à Franconville  
S'inscrire par Internet [jobard.gilles@wanadoo.fr](mailto:jobard.gilles@wanadoo.fr) ou par ☎ 06 80 15 49 49

**Pêche** : **Joël Angerand** ☎ 01 39 74 49 98

La section propose des sorties pêche sans permis sur des étangs proches de Conflans.

**Marche « nordique »** : responsable : **Jocelyne Lemerle** ☎ 07 71 80 35 29

Encadrement : Joseph Crespo Le lundi et jeudi de 9h30 à 11h30 Rassemblement étang du Cora  
Possibilité de 1 ou/et 2 marches hebdomadaires. .  
Tarif : 126€ payable en 1 fois ou 3 chèques de 42€

**Reprise des cours le lundi 14 septembre 2020 et jeudi 17 septembre 2020**

**Certificat médical obligatoire de moins de 3 mois dès la 1<sup>ère</sup> séance, et carte d'adhérent à jour**

## **CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE POUR CHAQUE ACTIVITE PHYSIQUE**

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



### **ACTIVITES CULTURELLES**



**Sorties culturelles** : coordinatrice **Thérèse Lefebvre** ☎ 01 39 19 71 17

**Sylviane Genty** ☎ 01 39 74 43 93, **Marlène Angerand** ☎ 01 39 74 49 98,  
**Micheline Gautier** ☎ 01 39 19 83 03, **Pierrette Bernard** ☎ 01 34 90 95 50,  
Visites de Musée, de sites, de monuments.... une, parfois deux fois par mois, en principe le jeudi.  
Sorties spectacles- (Poissy, Paris, Rueil Malmaison Etc.)

**Chorale** : **Mauricette Jacob** ☎ 01 39 19 46 91 Adjointe: **Anne Marie Cadot** ☎ 01 30 65 95 11

**Conservatoire de musique 74 rue Désiré Clément Conflans le vendredi de 14h à 16h**

**Tarif** : payable à l'année 90 € où 3 chèques obligatoires de 30 € chacun à remettre le jour de l'inscription.

**Reprise des cours le 25 septembre 2020**

**Scrabble** : **Anne Marie Zeme** ☎ 01 39 19 96 51

Le mardi à partir de 14h à 17h salle maison de quartier du Plateau du Moulin à Conflans

**Cours d'Allemand** : **Horst Ebert** ☎ 01 39 72 91 58

Maison de quartier de Chennevières

Le mercredi matin de 10h à 11h00, le jeudi de 9h00 à 10h30 de 10h30 à 12h00

**Reprise des cours les 9 et 10 septembre 2020**

**Entraide Informatique** : 12, place Romagné à Conflans

**Robert Bernard** ☎ 01 34 90 95 50 **Joël Angerand** ☎ 01 39 74 49 98

**Jean Pierre Seguin** ☎ 06 84 19 60 09

**Secrétaire** : **Maryse Chancrogne** ☎ 06 76 70 02 42 email : ([maryse.chancrogne@numericable.fr](mailto:maryse.chancrogne@numericable.fr))

