

Programme de l'été 2022



Chers adhérents,

A compter du 30 juin, l'AVF est en vacances.... Afin de ne pas rompre complètement nos liens, nous vous proposons quelques animations pendant l'été.

Gym sur la coulée verte :

Tous les lundis à 10h, venez faire travailler en douceur votre corps.

Rendez-vous sur la coulée verte, vers la statue de Masséna, square Leclerc.

Contactez Danièle ROUSSEL : danieleroussel06@gmail.com - Tél. : 06 15 66 14 55

Yoga :

Tous les mardis de juillet à 9h, profitez d'un moment de détente, plage Blue-Beach (face au Negresco) avec Coco ou Yolande MARTINO.

Contactez Coco VON LIEBENSTEIN : praxis@vonliebenstein.de -

Tél./WhatsApp : 0049 151 46 32 11 90

Marche rapide sur la Prom :

Le mercredi à 9h30, rendez-vous sur la Prom, devant la chaise bleue, pour une marche rapide.

Contactez Léo FERRET : ferret.michel@neuf.fr - Tél. : 06 23 94 59 79

Sortie palmes et tuba :

Les personnes intéressées peuvent prendre contact avec Léo pour faire une balade nautique le long de la côte. (Date à déterminer)

Léo FERRET : ferret.michel@neuf.fr - Tél. : 06 23 94 59 79

Baignade :

Envie de bronzer, nager, papoter ? L'AVF a choisi la plage Opéra (au niveau de l'Opéra) comme lieu de ralliement, vous pourrez vous y retrouver. Horaire conseillé : vers 9h le matin.

Anciens adhérents, ouvrez l'œil pour accueillir les nouveaux !

(Aucune permanence d'animateur n'est prévue)

Vélo :

Si vous êtes intéressé, inscrivez-vous auprès de Michel qui encadre les cyclistes tous les lundis. Rendez-vous à 9h en bas de Gambetta.

Contactez Michel BENZAQUEN : michel.benzaquen@sfr.fr - Tél. : 06 24 43 87 87

Pétanque à Carras :

Pendant l'été, les boulistes se retrouveront à Carras, au bout de la Prom, dans un cadre superbe, les mardis et vendredis à 14h30.

Contactez Gérard SUQUET : grrdsuquet@gmail.com - Tél. : 06 26 91 15 37

Randonnées :

Retrouvez la liste de nos randonnées sur le site AVF : <https://avf.asso.fr/nice/randonnees-du-jeudi/>

Durant tout l'été, il y aura des randonnées moyennes, sportives et alpines.

L'animateur à contacter figure sur le descriptif de chacune d'elles.

P'tites randos :

Liliana vous emmène faire une promenade en bord de mer vendredi 8 juillet.

Elle vous propose d'aller à Ventimille, la Mortola, à la découverte des Jardins Hanbury.

Départ gare : Nice-Ville 8h06 direction Ventimille puis bus de Ventimille à 9h30 (1,50€) direction Jardin Hanbury - Visite des jardins (9€) - Pause dans l'aire de picnic des jardins (bar).

Retour : Promenade en direction de Menton Garavan. Retour à Nice par train vers 16h.

Contactez Liliana Boella : lilianaboella@gmail.com – Tél. : 07 52 62 27 71

ATTENTION

Les animateurs n'auront pas de cartes de cotisation à vendre. Profitez de l'ouverture de l'AVF les mardis, mercredis et vendredis du mois de juin pour faire votre stock de l'été.

La ville de Nice propose également des animations et visites organisées. Consultez le site :

<https://www.nice.fr/fr/activites-et-loisirs/agenda-seniors?lang=fr> ou téléphonez à l'Office

Municipal Niçois des Seniors au : 04 89 04 65 03

Nous vous souhaitons un très bel été et nous vous retrouverons avec plaisir en septembre.

AVFment vôtre.

Danièle DEVARENNE