



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.

Contact : Danièle ROUSSEL : [danieleroussel06@gmail.com](mailto:danieleroussel06@gmail.com) – Tél. : 06 15 66 14 55

**Yoga :**

Tous les mardis de juillet, profitez d'un moment de détente, sur l'esplanade du château.

Rendez-vous à 9h au snack de la Citadelle.

Si Coco n'est pas disponible, c'est Yolande Martino qui la remplacera ou Anne Moreau.

Contact : Coco VON LIEBENSTEIN (lui envoyer un mail pour vous inscrire et pour avoir des précisions sur le lieu prévu) : [praxis@vonliebenstein.de](mailto:praxis@vonliebenstein.de) - Tél. : 151 46 32 11 90

**Marche rapide sur la Prom' :**

Le mercredi, rendez-vous sur la Prom', devant la chaise bleue, pour une marche rapide du 3 juillet au 11 septembre à 9h.

Contact : Léo FERRET : [ferret.michel@neuf.fr](mailto:ferret.michel@neuf.fr) – Tél. : 06 23 94 59 79

**Sorties palmes et tuba :**

Mireille LANDAT propose de la retrouver tout l'été pour faire une sortie palmes et tuba, les vendredis matin de 10h à 12h à partir du vendredi 28 juin. Rendez-vous au terminus du port Lympia - T2.

La contacter pour lui confirmer votre participation.

[dominique.mireille93@gmail.com](mailto:dominique.mireille93@gmail.com) – Tel : 06 30 79 95 39

## Vélo :

C'est l'année de l'arrivée du tour de France à Nice ! Si vous voulez vous entraîner et faire une balade à vélo, inscrivez-vous auprès de Michel qui encadre les cyclistes les lundis, rendez-vous à 8h45 en bas de Gambetta.

Contact : Michel BENZAQUEN : [michel.benzaquen@sfr.fr](mailto:michel.benzaquen@sfr.fr) – Tél. : 06 24 43 87 87 par SMS

## 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.

## Billard :

Pour les amateurs de billard, vous pourrez continuer à jouer les lundis et mercredis à la « Boule noire » 12 rue Halèvy à 16h en vous inscrivant auprès de :

Christine : [christinefontaine@hotmail.com](mailto:christinefontaine@hotmail.com) ou Bernard : [bernard.lebrat@gmail.com](mailto:bernard.lebrat@gmail.com)

## Randonnées :

La liste des randonnées figure sur le site AVF : <https://avf.asso.fr/nice/randonnees-du-jeudi/>

Comme d'habitude, vous devez vous inscrire sur <https://www.assoconnect.com/>

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

Contact : Patrick Picard : [patrick.picard.nice@gmail.com](mailto:patrick.picard.nice@gmail.com) – Tél. : 06 48 91 86 77

**ATTENTION : Les animateurs n'auront pas de cartes de cotisation à vendre, profitez de l'ouverture de l'AVF les mardis, mercredis et vendredis de juin pour en faire l'achat.  
Les animations sont à 2 points sur la carte de cotisation.**

La ville de Nice propose également différentes animations et visites.

<https://www.nice.fr/fr/activites-et-loisirs/agenda-seniors?lang=fr> - Tél. : 04 89 04 65 03

Et si vous voulez tester **l'aquabike en mer** ou **l'aquajogging**, vous pouvez visiter le site bien détaillé: <https://www.aquabike06.com/> ou téléphoner : 06 41 77 78 87. L'animatrice Florence est très dynamique et vous donnera toutes les infos.

(Séance découverte : 20€ - les 6 séances : 110€)

Nous vous souhaitons un très bel été et nous vous retrouverons avec plaisir **le mardi 3 septembre 2024.**

AVFment vôtre,  
L'équipe animation