

Ardon randonnée



A cette époque de l'année, l'incontournable d'Ardon-Randonnée reste bien entendu : **la 27^{ème} édition des Chemins d'Automne en Sologne, le dimanche 17 novembre**

Cette fois encore 5 choix sont possibles :
 30km : départ de 6h30 à 7h30,
 20km : départ de 7h30 à 8h30,
 15km : départ de 8h à 9h,
 10km : départ de 8h30 à 9h30,
 5km : départ de 9h à 10h.

Les inscriptions se font avant les départs : Salle de l'Ardoux, (gymnase).
 A partir de 12h00, les récompenses seront remises lors du vin d'honneur.
 Puis, il y a toujours les randonnées du jeudi matin (un jeudi sur deux). Vous pouvez consulter le calendrier sur le site : <http://ardonrando.free.fr>

Renseignements : Christian Despierres : 06 18 24 00 47

L'A.I.R.C. (Artistes Indépendants de la Région Centre)

Le mot de la Présidente :
Clarisse TEDESCO

« Nous allons à nouveau vers un nouveau cycle d'arts martiaux, dont le Qi Gong et le Tai Ji font partie. Voici plus de 5 années que notre Association donne des cours le lundi de 9h30 à 11h à la Salle Jean du Lis et le mardi soir au Gymnase de l'Ardoux de 18h30 à 20h.

Cette année, nous avons le plaisir de vous initier au SABRE et bien entendu l'éventail est toujours au programme !

Nous vous rappelons qu'il n'y a pas d'âge pour pratiquer et vouloir se maintenir en forme ! À bientôt »

Le Karaté de 7 à 77 Ans !

C'est fait. Les enfants ont repris le chemin des écoliers... du Karaté.

Dès le CP, les enfants d'Ardon et alentours peuvent venir écouter les conseils éclairés de Marc FONTORBE, Ceinture Noire 3ème Dan de Karaté, titulaire d'un Diplôme d'Instructeur Fédéral et d'un Brevet d'état. De 17h45 à 19h45, les vendredis, le Professeur dispense la discipline à deux groupes d'enfants.

Ensuite, c'est la mise en pratique et au bout de quelques années de travail assidu, les enfants sont prêts à affronter ou éviter toute situation conflictuelle. N'oublions pas que le karaté « commence dans le respect et finit dans le respect.



Dès 16h00 et jusqu'à 17h00, le vendredi, c'est Lionel LEMAITRE, Ceinture Noire 1ère Dan qui officie avec les SENIORS depuis 2012. Ambiance très conviviale mais studieuse avec Lionel, un amoureux du Karaté.

Sans oublier, la gente féminine qui «s'éclate» avec le BODY-Karaté et les chorégraphies du coach, Marc qui revient d'une tournée au Portugal, en Espagne et en Grèce. D)))).....la musique démarre dès 20h00 jusqu'à 21h00 pendant que les conjoints s'occupent de préparer le dîner !

Renseignements : Michel GILBERT
 Président ASPTT ORLEANS KARATE
 02 38 45 80 35 - 06 72 30 64 14
 E-mail : michel@aspttkarate45.fr
 Site du Club : www.aspttkarate45.fr

Chorale SYNTONIE

Après une pause estivale ensoleillée, les répétitions de la chorale ont repris et nous avons fait un stage fin septembre, au domaine de Chalès, à Nouan le Fuzelier, en immersion musicale complète durant deux jours.

Notre premier objectif est la préparation du **concert de St Denis** qui se déroulera à l'église d'Ardon, le **vendredi soir 4 Octobre, à 20h30**. La chorale a invité pour ce concert le jeune quatuor vocal « Vocala4 », de La Ferté St Aubin. Venez nombreux le découvrir !

Noël arrivera bien vite, nous organiserons un concert en décembre, le dimanche 15, à l'église de Jouy le Potier avec la participation d'un organiste renommé, Gildas Harnois.

Le concert de Printemps habituel aura lieu en mars à Ardon, nous en reparlerons ! Pour tous ces beaux projets et dans la bonne humeur, **venez nous rejoindre le lundi soir, à la salle des Ecureuils** (garderie périscolaire). Il n'est pas nécessaire de savoir déchiffrer la musique, et toutes les voix peuvent trouver leur place !

Ardon badminton club

Le club de badminton prend son envol et a déjà attiré lors du forum des associations plus d'une dizaine de joueurs potentiels.

Ce club a pour vocation la pratique du badminton sous sa forme loisir. Il n'y a pas d'entraîneur, mais seulement des membres qui veulent soit :

Pratiquer une activité sportive
 Jouer ensemble dans la bonne humeur et le fair-play

Le tout en offrant une ambiance de club conviviale

Jours d'entraînement : mardi de 20h30 à 22h30, vendredi de 21h à 22h30 et bientôt le samedi.

Venez nombreux vous amuser et partager des moments festifs à nos côtés pour découvrir un sport ludique et accessible à tous !

Pour nous contacter :
 Mail : ardonbad@hotmail.fr
 Tél : 02.38.86.05.33

