



# La Gazette du PHENIX OLLIOULAIS

## Septembre-Octobre 2020

### Reprise en douceur et en toute sécurité



Partageons le Plaisir d'être Actifs Ensemble - Partageons nos Passions

## REPRISE EN DOUCEUR AU PHENIX OLLIOULAIS

Toujours actif notre ennemi de l'année passée,  
Il rend les habitudes quotidiennes si difficiles,  
Masque, gel, distanciation on s'y est habitué.  
Un vrai guerrier qui lutte ce petit microbe si vil.  
Nous devons résister pour garder une vie normale,  
Alors pour vous, notre PHENIX, à son habitude fait face,  
Malgré toutes les contraintes, il préserve son côté social,  
Et fait de son mieux pour être, toujours, très efficace.  
Avec la motivation et l'expérience de tous vos animateurs,  
Reprenez toutes les danses, la gym, la pétanque, la cuisine,  
La marche aquatique, SMS, la balade tout en douceur,  
Tai chi, Qi Gong, SMS, loisirs créatifs, l'aquagym en piscine.  
Dans une ambiance unique pour vous donner le moral,  
Pour retrouver la forme, rapidement, courez nous rejoindre,  
Et surtout conserver la santé, ce merveilleux et précieux capital,  
Parce que bouger, malgré des maux, est mieux que geindre.

A VOS MARQUES,  
PRÊT ...



Brigitte

***Partageons le Plaisir d'être Actifs Ensemble,  
Partageons nos Passions***



Le Phénix Ollioulais : Mail : [lephenixollioulais@gmail.com](mailto:lephenixollioulais@gmail.com)  
Site : <https://lephenixollioulais.wixsite.com/website-5>



## Les Permanences d'accueil Salle Brémond et salle de la Criée aux fleurs

Quatre permanences d'accueil se sont tenues en septembre salle Brémond et salle de la Criée aux Fleurs.

Vous êtes venus nombreux pour vous inscrire et vous renseigner sur la nouvelle saison 2020-2021

Mille mercis aux membres du bureau, aux animatrices, animateurs et à toutes les personnes qui ont participé activement à cet accueil

Un accueil a été également organisée au Parc de la Castellane le mardi 15 septembre. Il s'est achevé sur un moment de convivialité avec un goûter offert par le club



Petit signe des secrétaires du Phénix Ollioulais :  
Béatrice et Geneviève



## Les nouveautés de la saison 2020-2021 au Phénix Ollioulais

En raison des mesures sanitaires il sera plus difficile de pratiquer nos activités comme nous le faisons l'année dernière.

Nous faisons le maximum pour assurer votre sécurité et pour répondre à votre envie de bouger.

Pour chaque activité nous tenons compte des contraintes sanitaires et appliquons les recommandations fédérales (Fédération Française de la Retraite Sportive) en lien avec les recommandations ministérielles :



**Tai Chi**  
**Qi Gong**

**Anne Virginie Jaffrain**

est votre nouvelle animatrice des séances  
Tai Chi et Qi Gong



Le Phénix Ollioulais vous propose une nouvelle activité : des **balades** d'une demi-journée à la découverte des paysages de notre commune et de ses alentours

Cette activité sera conduite par différents animateurs du club.



Durant l'été les Phénix ont abandonné les pantoufles du confinement pour bouger en pleine nature

Après cette longue période de confinement les Phénix n'ont pas attendu septembre pour se retrouver et se sont laissés aller à la douceur de bouger, de danser et de recréer ce lien social qui leur a tant manqué.

En juillet et août et en attendant l'attribution des salles par les services de la Mairie d'Ollioules les Phénix n'ont pas boudé leur plaisir et ont pratiqué en extérieur des séances de Gymnastique, Pilate, Danse en ligne, Danse Country, Tai Chi, Pétanque.



### Gymnastique à la Pinède



### Gymnastique au stade Aldo Piémontési



### Danse Country au Parc de la Castellane



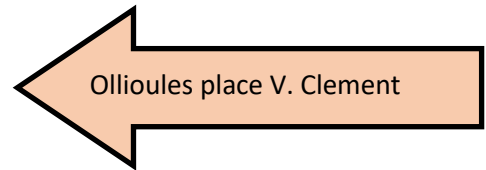


La toute nouvelle section Balade a pris son envol le 8 octobre 2020



Animateurs en repérage

Première Balade de la Section « Balade » du Phénix Ollioulais le 8 octobre 2020.



Vous êtes venus nombreux pour découvrir le patrimoine d'Ollioules au fil des fontaines, des remparts et des rues médiévales

Volière du couvent des observantins

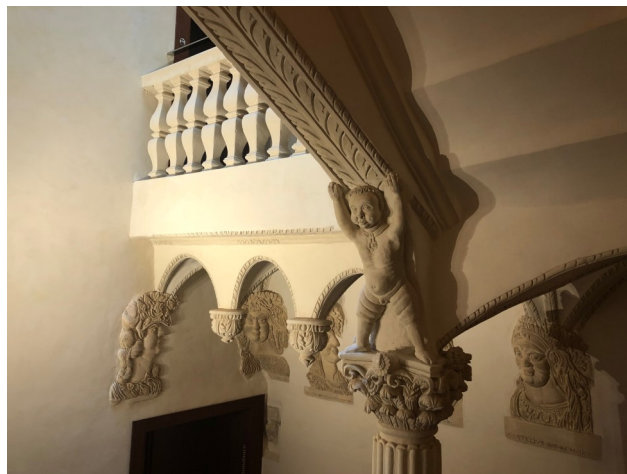




## Visite de la Maison du Patrimoine le jeudi 15 octobre 2020

le jeudi 15 octobre trois groupes de Phénix ont poursuivi la découverte du patrimoine d'Ollioules et ont été accueillis gracieusement pour une visite guidée de la **MAISON DU PATRIMOINE - CENTRE D'INTERPRÉTATION DU PATRIMOINE MÉTROPOLITAIN**.

La maison du Patrimoine , appelée pendant longtemps « La Maison des Têtes » est un ancien Hôtel particulier du XVIIème siècle aux somptueux décors de gypseries. il accueille 500 m2 d'espaces muséaux innovants, immersifs et interactifs, sur le thème du patrimoine métropolitain à la fois passé et contemporain.



Décors de gypserie réalisés au début du XVIIe siècle dans le style maniériste caractéristique de cette période



Des Phénix attentifs et captivés par les trésors divers et variés du patrimoine métropolitain



Mille mercis à Mesdames les guides de la Maison du Patrimoine pour l'accueil chaleureux qui nous a été réservé. .

Elles nous ont fait partager leurs passions et nous ont donné l'envie de revenir.

Le Phénix Ollioulais

ACTIVITES	LIEUX	JOURS	HORAIRES	ANIMATEURS
Gymnastique dynamique	Gymnase Aldo Piémontesi	Lundi	10h15-11h45	<b>Brigitte CREVET</b> : 06.12.33.10.48
		Vendredi	9h30-11h00	<b>Valérie GRANDIN</b> : 06.52.71.89.25
Gymnastique douce	Gymnase Aldo Piémontesi	Mercredi	9h30-11h 00 (1 h gym et 1/2hrelaxation active)	<b>Corinne SPINOSI</b> : 06.89.40.30.62
SMS (Section Multi-activités Seniors)	Complexe Aldo Piémontési Salle Tatamis RDC	Jeudi	10h00-11h30	<b>Brigitte CREVET</b> : 06.12.33.10.48 <b>Geneviève MICHELINI</b> : 07.83.49.52.95
Gymnastique Sur ballon	Salle Mazza	Vendredi	9h00-12h00	<b>Liliane ROUBAUD</b> : 06 20 40 52 82
Tai Chi	Gymnase Aldo Piémontesi	Mardi	10h00-11h00	<b>Anne Virginie JAFFRAIN</b> : 06 61 16 09 29
	Studio danse N°1 Aldo Piémontési	Vendredi	10h45-11h45	
Qi Gong	Studio danse N° 1 Aldo Piémontési	Vendredi	9h00-10h30	<b>Anne Virginie JAFFRAIN</b> : 06 61 16 09 29
Danse en ligne	Complexe Aldo Piémontési Salle RDC	Lundi	14h00-17h00	<b>Danièle GUTIERREZ-BEILVERT</b> : 06 72 29 45 01 <b>Robert HEYMES</b> : 06 83 85 04 57
Danse en ligne	Salle Justice de Paix	Mardi	14h00-17h00	<b>Liliane ROUBAUD</b> : 06 20 40 52 82
		Vendredi	14h00-17h00	<b>Mireille GUTIERREZ</b> : 06 13 86 24 67
Danse Country	Salle des Fêtes Ollioules	Lundi	9h00-12h00	<b>Corinne JESPERS</b> : 06 08 09 93 23
		Mardi	9h00-12h00	<b>Edel ALBERTINI</b> : 06 33 59 59 39
		Jeudi	9h00-12h00 selon programmation	<b>Christiane AJORQUE</b> : 06 52 27 69 <b>Jacqueline DELAETER</b> : 06 13 59 79 94
Danse CODYGO	Salle Mazza	Jeudi	9h00-10h00	<b>Christiane AJORQUE</b> : 06 52 27 69 19
Marche Aquatique côtière	Plage des Sablottes	Vendredi	9h30 selon programme	<b>Brigitte CREVET</b> : 06 12 33 10 48
Aquagym	Piscine de Sanary	Samedi	8h30-9h30	<b>Brigitte CREVET</b> : 06 12 33 10 48
Pétanque	Terrain Municipal Pichaud	Lundi et Mercredi	A/c de 13h45	<b>André SOPHIN</b> : 06 10 76 25 26 <b>Bernard ELBAZ</b> : 06 12 49 74 96
Balade	RDV selon programme	Jeudi	Après midi	<b>Cristiane FERAUD</b> : 06 42 01 80 90
Loisirs créatifs	Hameau de la Gare	Lundi	14h00-18h00 Reprise-le 5 octobre 2020	<b>Mireille SENELLE</b> : 06 27 47 77 67 <b>Françoise MORBELLI</b> : 06 70 57 26 91
Cuisine	Salle des Fêtes Ollioules	Mercredi	9h00-12h00 Tous les 15 j	<b>Cristiane FERAUD</b> : 06 42 01 80 90
Informatique	Cyberbase Ollioules	Mercredi	Horaires à préciser	<b>Formateurs Cyberbase</b>