

PLANNING 2022-2023

LUNDI

9h15-10h15 Gymnastique douce
18h40-19h40 Ateliers Renfo global Cardio Cross fit

MARDI

10h00-11h15 Qi-Gong
16h00-17h00 Gym Santé
17h15-18h15 Pilates adapté
18h30-19h30 Pilates fondamental
18h45-19h45 ZUMBA – **espace R Bertrand**
18h30-19h30 Cross training

MERCREDI

10h30-11h30 Gym du dos
17h45-18h45 Gym adulte actif
19h00-20h00 Stretching

JEUDI

10h30-11h30 Gym Vitalité Seniors
15h00- 16h00 Bien vieillir
16h30-18h00 Marche Nordique APA *activité en extérieur*
17h00-18h00 Gym Feldenkrais
18h30-19h30 Happy fitness

VENDREDI

9h15-10h15 Stretching
10h30-11h45 Qi-Gong
14h15-15h15 Sport et Bien être Seniors
18H30-19H30 Sophrologie- (toutes les 3 semaines)

SAMEDI

10h15-11H00 Gym Enfants 2,5-4 ans
11h15-12H00 Gym Enfants 5-7 ans