



[www.capam.fr](http://www.capam.fr)

## Cours durant les vacances de Toussaint 2017



Vendredi 27 octobre

~~14h15 15h45 marche nordique~~ annulé

16h30 18h00 volley

18h00 19h00 renforcement musculaire

Lundi 30 octobre

~~9h15 10h15 gym active senior~~ annulé

10h30 12h00 qi gong

19h30 20h30 renforcement musculaire

Jeudi 2 novembre

~~9h30 10h30 gym dynamique~~ annulé

18h00 19h00 stretching

19h10 20h10 stretching

Vendredi 3 novembre

~~14h15 15h45 marche nordique~~ annulé

16h30 18h00 volley

Bonne gym et/ou bonnes vacances à tous