



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

## Cours durant les vacances de Toussaint 2017



**Lundi 23 octobre**

9h15 10h15 gym active senior  
10h30 12h00 qi gong  
19h30 20h30 renforcement musculaire

**Mardi 24 octobre**

10h45 11h45 pilates

**Mercredi 25 octobre**

19h30 21h00 gym tendance

**Jeudi 26 octobre**

9h15 10h15 gym active senior

~~9h30 10h30 gym dynamique annulé~~

18h00 19h00 stretching

19h10 20h10 stretching

**Vendredi 27 octobre**

~~14h15 15h45 marche nordique annulé~~

16h30 18h00 volley

18h00 19h00 renforcement musculaire

**Lundi 30 octobre**

9h15 10h15 gym active senior

10h30 12h00 qi gong

19h30 20h30 renforcement musculaire

**Jeudi 2 novembre**

9h30 10h30 gym dynamique

18h00 19h00 stretching

19h10 20h10 stretching

**Vendredi 3 novembre**

14h15 15h45 marche nordique

16h30 18h00 volley

Bonne gym et/ou bonnes vacances à tous