

Lundi 22 octobre
9h15 10h15 gym active senior
10h30 11h30 qi gong
14h15 15h45 marche nordique
19h30 20h30 renforcement musculaire

Mardi 23 octobre
8h50 10h00 marche
9h30 10h30 pilates
10h45 11h45 pilates

Mercredi 24 octobre
19h30 21h00 gym tendance

Jeudi 25 octobre
9h15 10h15 gym active senior
9h20 10h20 gym dynamique
10h30 11h30 qi gong
18h00 19h00 stretching
19h10 20h10 stretching

Vendredi 26 octobre
14h15 15h45 marche nordique
16h30 18h00 volley
18h00 19h00 renforcement musculaire



Cours durant les vacances de Toussaint 2018

Lundi 29 octobre
14h15 15h45 marche nordique
19h30 20h30 renforcement musculaire

Mardi 30 octobre
8h50 10h00 marche
9h20 10h20 gym active senior
9h30 10h30 pilates
10h30 11h30 gym adaptée senior
10h45 11h45 pilates

vendredi 2 novembre
16h30 18h00 volley