

Lundi 21 octobre
14h15 15h45 marche nordique accessible aux personnes
du vendredi également
19h30 20h30 renforcement musculaire

Mardi 22 octobre
8h50 10h00 marche
9h20 10h20 gym active senior
9h30 10h30 pilates
10h30 11h30 gym adaptée senior
10h45 11h45 pilates

Mercredi 23 octobre
19h30 21h00 gym tendance

Jeudi 24 octobre
9h15 10h15 gym active senior
10h30 11h30 qi gong ouvert aux personnes des 2 cours
18h00 19h00 stretching
19h10 20h10 stretching

Vendredi 25 octobre
16h30 18h00 volley
18h00 19h00 renforcement musculaire



Cours durant les vacances de Toussaint 2019

Lundi 28 octobre
14h15 15h45 marche nordique accessible aux personnes
du vendredi également
19h30 20h30 renforcement musculaire

Mardi 29 octobre
8h50 10h00 marche
9h20 10h20 gym active senior
10h30 11h30 gym adaptée senior

Mercredi 30 octobre
19h30 21h00 gym tendance