

Lundi 17 février

- 10h30 11h30 **qi gong** salle Durieux
14h15 15h45 **marche nordique**
19h30 20h30 **renforcement musculaire**

Mardi 18 février

- 8h50 10h00 **marche**
9h20 10h20 **gym active senior**
10h30 11h30 **gym adaptée senior**

Mercredi 19 février

- 19h30 21h00 **gym tendance**

Jeudi 20 février

- 9h20 10h20 **gym dynamique** salle Durieux
10h30 11h30 **qi gong** salle Durieux

Vendredi 21 février

- 14h15 15h45 **marche nordique**



Cours durant les vacances de Février 2020

Lundi 24 février

- 19h30 20h30 **renforcement musculaire**

Mardi 25 février

- 8h50 10h00 **marche**
9h30 10h30 **pilates**
10h45 11h45 **pilates**

jeudi 27 février

- 9h15 10h10 **gym active senior**
10h20 11h15 **gym active senior**
18h00 19h00 **stretching**
19h10 20h10 **stretching**