

PLANNING DES ACTIVITES SPORTIVES SENIORS DE DEBUT SEPTEMBRE 2019 A FIN JUIN 2020

Services aux aînés

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
MATIN	<p><u>08h30 à 09h30</u> Aquagym</p> <p><u>09h00 à 10h</u> Marche au départ FARIGOULE avec Cathy</p> <p><u>10h15 à 11h</u> Stretching (<i>respiration, étirement, relâchement</i>) FARIGOULE avec Cathy</p> <p><u>11h15 à 12h</u> Stretching (<i>respiration, étirement, relâchement</i>) FARIGOULE avec Cathy</p> <p><u>11h à 12h</u> Aquagym</p>	<p><u>11h à 12h</u> Aquagym</p>	<p><u>08h30 à 09h30</u> Marche au départ FARIGOULE avec Cathy</p> <p><u>10h à 11h</u> Gym sur chaise FARIGOULE avec Cathy</p> <p><u>11h à 12h</u> Gym sur chaise FARIGOULE avec Cathy</p>		<p><u>09h à 11h</u> Marche au départ FARIGOULE avec Cathy</p> <p>1 fois par mois, une randonnée à la journée sera proposée (date donnée ultérieurement)</p>
APRES-MIDI		<p><u>13h30 à 14h30</u> Gym tonique en musique avec Cathy (à Parsemain)</p> <p><u>14h30 à 15h30</u> Gym tonique en musique avec Cathy (à Parsemain)</p>		<p><u>13h30 à 14h30</u> Gym tonique en musique avec Cathy (à Parsemain)</p> <p><u>14h30 à 15h30</u> Gym tonique en musique avec Cathy (à Parsemain)</p>	

En cas d'intempéries, ou de problèmes techniques, les cours sont susceptibles d'être annulés ou remplacés.