

PLANNING SEMAINE LA PALESTRE CHATEAURENARD A PARTIR DU 13 SEPTEMBRE 2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	
MARCHE NORDIQUE 9H00 - 10H30 M. / N.	GYM SENIORS "Bien Vieillir" 9H - 10H C.	BUNGY PUMP 9H - 10H30 S.	GYM SENIORS "Bien Vieillir" 9H - 10H C.	SENIORS MARCHÉ & MARCHÉ ACTIVE SENIORS 9H30 - 11H S. / N.	MARCHE NORDIQUE 9H30 - 11H M. / S. / N.	
BUNGY PUMP 9H00 - 10H30 S.	GYM COMPLETE 9H15 - 10H15 Ma.		GYM DOUCE 9H15 - 10H15 Ma.			
	GYM "BIEN-ETRE - PILATES" 10H30 - 11H30 C.		PILATES 10H30 - 11H15 Ma.	SOPHROLOGIE 10H30 - 11H30 V.	STAGES ZUMBA DATES A DEFINIR	
	PROJET SENIORS "BIEN VIEILLIR" 9H30- 10H30 MAIRIE ANNEXE S.	ENFANTS 3 - 5 ANS 11H - 12H	PARCOURS GYM EN EXTERIEUR 11H - 12H C.			
		BARRE A TERRE 12H30 - 13H30 V.		BARRE A TERRE 12H30 - 13H30 V.		
SENIORS MARCHÉ & MARCHÉ ACTIVE SENIORS 14H - 15H30 S. / N.	PROJET "BIEN-ETRE ACTIVE" 14H - 16H S.					
GYM PILATES 17H - 17H45 Ma.		ENFANTS 6 - 12 ANS 14H - 16H	RANDO'MARCHE 13H30 - 17H30 S.		ACTIVITES EN VERT RDV PARKING PISCINE	
GYM "Cuisses/Abdos/Fessiers" 18H - 18H45 Ma.		ROLLERS 8 - 14 ANS 16H30 - 18H			DANSE SENIORS 17H - 18H Vi.	
YIN YOGA 18H - 19H I.					DANSES DE SALON / ROCK 18H15 - 19H15 Vi.	ACTIVITES EN ORANGE SALLES SOUS PISCINE
TONIC GYM MIX 18H30 - 19H30 S.L.	GYM "BIEN-ETRE - PILATES" 18H - 19H C.	GYM COMPLETE 17H30 - 18H30 C.		SALSA / BACHATA 19H30 - 20H30 Vi.	ACTIVITES EN BLEU SALLES SOUS PISCINE	
GYM BARRE A TERRE 18H45 - 19H45 V.	GYM COMPLETE 18H30 - 19H30 J.	TONIC GYM MIX 18H30 - 19H30 S. L.		C. Corinne Ma. Marianne		
GYM CROSS-TRAINING 19H - 20H M.	SOPHROLOGIE 18H30 - 19H30 V.			M. Matthieu S.L. Sandrine Lucchesi	ACTIVITE VIOLET SALLE GRAND QUARTIER	
MARCHE NORDIQUE 18H30 - 20H S.	COUNTRY DEBUTANTS 19H15 - 20H C.		GYM CROSS-TRAINING 19H - 20H M.	S. Sandrine Bouadam V. Véronique		
	COUNTRY NOVICES / INTER 20H15 - 21H C.		LINE DEBUTANTS 19H15 - 20H C.	Vi. Virginia I. Isabelle		
			LINE NOVICE / INTER 20H15 - 21H C.	N. Nicolas J. Joane		