

LA PALESTRE CHATEAURENARD PLANNING SEMAINE A PARTIR DU 12 SEPTEMBRE 2022

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 MARCHE & MARCHE ACTIVE SENIORS 9H30 - 11H N.	MARCHE NORDIQUE 9H30 - 11H M./ N.
	GYM COMPLETE 9H15 - 10H15 Ma.		GYM DOUCE 9H15 - 10H15 Ma.		EDUCATEURS
	GYM "BIEN-ETRE - PILATES" 10H15 - 11H15 C.	ECOLE MULTI-SPORTS	MARCHE NORDIQUE 10H - 11H30 N.	SOPHROLOGIE 10H30 - 11H30 V.	M. MATTHIEU D. N. NICOLAS C.
	PROJET SPECIFIQUE SENIORS "BIEN VIEILLIR" 9H30 - 10H30 MAIRIE ANNEXE S.	ENFANTS 3 - 5 ANS 11H - 12H	GYM COMPLETE PARCOURS 10H15 - 11H15 C.	GYM COMPLETE 10H45 - 11H45 Ma.	Ma. MARIANNE M. I. ISABELLE C.
			PILATES 10H30 - 11H15 Ma.	YIN YOGA 11H - 12H I.	S.L. SANDRINE L. C. CORINNE C.
		BARRE A TERRE 12H30 - 13H30 V.		KUNDALINI YOGA 12H15 - 13H30 I.	V. VERONIQUE C. S. SANDRINE B.
SENIORS MARCHE & MARCHE ACTIVE SENIORS 14H - 15H30 N.	PROJET "BIEN-ETRE ACTIVE" 14H - 16H SALLES SOUS PISCINE S.	ECOLE MULTI-SPORTS ENFANTS 6 - 12 ANS 14H - 16H	RANDO'MARCHE 13H30 - 17H30 S. ***	BARRE A TERRE 12H30 - 13H30 V.	VI. VIRGINIA P.
GYM PILATES 17H - 17H45 Ma.	ROLLERS 8 - 14 ANS 17h30 - 19h S.		RANDO "DIMANCHE" TOUS LES 2 MOIS		ACTIVITES "EXTRA" JOUR ET DATES A DEFINIR TOUS LES 2 MOIS ADULTES - SENIORS 14H - 17H
HATHA YOGA 18H - 19H15 I.					SUR INSCRIPTION TARIF A LA SEANCE
YIN YOGA 19H30 - 20H30 I.			ZUMBA GOLD 17H30 - 18H15 C. 1 FOIS PAR MOIS SUR INSCRIPTION TARIF A LA SEANCE		ACTIVITES EN VERT ACTIVITES EN BL. MARINE RDV PARKING PISCINE
TONIC GYM MIX 18H15 - 19H15 S.L.					
GYM BARRE A TERRE 18H30 - 19H30 V.	GYM "BIEN-ETRE - PILATES" 18H - 19H C.	GYM COMPLETE 17H45 - 18H45 C.	GYM CROSS-TRAINING 18H30 - 20H M.	SALSA 19H45 - 20H30 Vi.	ACTIVITES EN ORANGE SALLES SOUS PISCINE
GYM CROSS-TRAINING 19H15 - 20H15 M.	SOPHROLOGIE 18H30 - 19H30 V.	ZUMBA MIX 19H - 19H45 S. L.	LINE DEBUTANTS 18H30 - 19H15 C.	BACHATA/ROCK 20H45 - 21H45 VI.	ACTIVITES EN BLEU SALLES SOUS PISCINE
	COUNTRY DEBUTANTS 19H15 - 20H C.	MARCHE NORDIQUE 18H30 - 20H N.	LINE NOVICE / INTER 19H30 - 20H15 C.		ACTIVITE VIOLET SALLE GRAND QUARTIER
	COUNTRY NOVICES / INTER 20H15 - 21H C.			LA PALESTRE 2022/2023	

ACTIVITES
NOUVELLES

MINIMUM 12 PERSONNES PAR COURS

LA PALESTRE 2022/2023

LA PALESTRE 2022/2023