

LA PALESTRE CHATEAURENARD PLANNING SEMAINE A PARTIR DU 11 SEPTEMBRE 2023

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI | SAMEDI |
|--|--|---|---|--|---|
| MARCHE NORDIQUE 9H00 - 10H30 N. + J */** | GYM SENIORS "Bien Vieillir" 9H - 10H C. | MULTI MARCHES MARCHE NORDIQUE BUNGY PUMP 9H - 10H30 S. | GYM SENIORS "Bien Vieillir" 9H - 10H C. GYM DOUCE 9H15 - 10H15 Ma. | SENIORS MARCHE & MARCHE ACT. SENIORS 9H30 - 11H N. + CL. | MARCHE NORDIQUE 9H30 - 11H N. + J */** |
| <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 5px; transform: rotate(-15deg); display: inline-block;"> ACTIVITES NOUVELLES </div> | GYM COMPLETE 9H15 - 10H15 Ma. | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> ECOLE MULTI-SPORTS ENFANTS 3 - 5 ANS 11H - 12H </div> | MARCHE NORD. ADAPTEE 10H - 11H J. | GYM SANTE ADAPTEE 9H30 - 10H30 C. + J. | <div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> MARCHE NORDIQUE * NIVEAU SPORTIF ** NIVEAU LOISIRS </div> |
| | GYM "BIEN-ETRE - PILATES" 10H30 - 11H30 C. | | GYM COMPLETE PARCOURS 10H30 - 11H30 C. | SOPHROLOGIE 10H30 - 11H30 V. | |
| | PROJET SPECIFIQUE SENIORS "BIEN VIEILLIR" 9H30 - 10H30 . | PILATES 10H30 - 11H15 Ma. | GYM COMPLETE 10H45 - 11H45 Ma. | | |
| <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 5px;"> GYM SANTE ADAPTEE 11H - 12H C. + J. </div> | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> ECOLE MULTI-SPORTS ENFANTS 6 - 12 ANS 14H - 16H </div> | BARRE A TERRE 12H30 - 13H30 V. | RANDO "DIMANCHE" TOUS LES 2 MOIS <div style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 5px;"> NEWLINE DANCE 8/14 ANS 17H30 - 18H30 Mau. </div> | YIN YOGA 10H - 11H I. | <div style="border: 2px solid green; padding: 5px;"> MARCHE NORDIQUE * NIVEAU SPORTIF ** NIVEAU LOISIRS </div> |
| | | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> MINIMUM 12 PERSONNES PAR COURS </div> | | RANDO'MARCHE 13H30 - 17H30 S. *** | |
| SENIORS MARCHE & MARCHE ACT. SENIORS 14H - 15H30 N. + CL. | ROLLERS 4 ANS ET + 17h30 - 19h S. | PROJET SPECIFIQUE ROLLERS 4/12 ANS 17h - 18h30 S. | ZUMBA GOLD 17H45 - 18H30 C. 1 FOIS PAR MOIS SUR INSCRIPTION TARIF A LA SEANCE | MARCHE NORDIQUE 17H30 - 19H N. ** | ACTIVITES EN VERT RDV PARKING PISCINE |
| GYM PILATES 17H - 17H45 Ma. | GYM "BIEN-ETRE - PILATES" 18H - 19H C. | GYM COMPLETE 18H - 19H C. | GYM CROSS-TRAINING 18H30 - 20H M. | SALSA Niveau 2 19H - 19h45 Vi. | ACT. EN ORANGE et ROUGE SALLES SOUS PISCINE |
| HATHA YOGA 18H - 19H15 I. | SOPHROLOGIE 18H30 - 19H30 V. | ZUMBA FITNESS 19H05 - 19H50 S. L. | NEWLINE DEBUTANTS 19H - 19H45 C. / Mau | BACHATA Niveau 1 19H45 - 20H30 Vi. | ACTIVITES EN BLEU SALLES SOUS PISCINE |
| YIN YOGA 19H30 - 20H30 I. | COUNTRY DEBUTANTS 19H15 - 20H C. / Mau | MARCHE NORDIQUE 18H30 - 20H N. * | NEWLINE NOVICE / INTER 20H - 20H45 C. / Mau | ROCK Niveau 2 20H30 - 21h15 Vi. | ACTIVITE VIOLET SALLE GRAND QUARTIER |
| TONIC GYM MIX 18H15 - 19H15 S.L. | COUNTRY NOVICES / INTER 20H15 - 21H C. / Mau | | | ROCK Niveau 1 21H - 21H45 Vi. | |
| GYM BARRE A TERRE 18H30 - 19H30 V. | | | | | |
| GYM CROSS-TRAINING 19H20 - 20H20 M. | | | | | |