

GYM ADULTES/SENIORS

- *GYM COMPLETE MARDI 9H15-10H15 M. PO-01
MERCREDI 18H-19H C. / J. PO-03
- *TONIC GYM MIX LUNDI 18H15-19H15 S.L. PO-03
- *GYM CROSS - TRAINING LUNDI 19H20-20H20 J. PO-03
NOUVEAUTE MERCREDI 19H05-20H05 Sa. PO-03
JEUDI 18H30-20H J. PO-01
- *PARCOURS CIRCUIT-TRAINING JEUDI 10H30-11H30 C. PO-01
- *ZUMBA FITNESS MERCREDI 19H-19H45 S.L. SALLE ABEL LORENTE
- *GYM PILATES LUNDI 17H-17H45 M. PO-01
JEUDI 10H30-11H15 M. PO-01
- *GYM BARRE A TERRE LUNDI 18H30-19H30 V. P1-03
MERCREDI 12H30-13H30 V. PO-01
VENDREDI 12H30-13H30 V. Coubertin
- *GYM BIEN-ETRE PILATES MARDI 10H30-11H30 C. PO-03
MARDI 18H-19H C. PO-03
NOUVEAUTE JEUDI 18H-19H C. PO-03
- *GYM DOUCE JEUDI 9H15-10H15 M. PO-01
- NOUVEAUTE** *GYM FEMME ENCEINTE & POSTPARTUM Sa.
MARDI 14h30-15h30 PO-01

YOGA ADULTES /SENIORS

- *HATHA YOGA LUNDI 18H-19H15 I. PO-01
- *YIN YOGA LUNDI 19H30-20H30 I. PO-01
VENDREDI 10H-11H I. P1-01
- *KUNDALINI YOGA VENDREDI 11H15-12H15
I. P1-01

PLANNING LA PALESTRE 2024-2025

DANSES ADULTES/SENIORS

- *COUNTRY & NEWLINE DANCE C. / Mau.
MARDI 19H15-21H PO-03
JEUDI 19H15-21H Révisions PO-03
- *DANSES DE SALON en ligne Vi.
NOUVEAUTE MERCREDI 19H-19H45 PO-03
- *BACHATA MERCREDI 19H45-20H30 Vi. PO-03
- *ROCK NIVEAU 2 MERCREDI 20H30-21H15 Vi.
- *SALSA NIVEAU 2 MERCREDI 21H15-22H Vi.

ACTIVITES PLEIN AIR ADULTES/SENIORS

- *MARCHE NORDIQUE LUNDI 9H-10H30 Cl.
MERCREDI 18H30-20H Y.
SAMEDI 9H30-11H J.
RDV PARKING PISCINE
- *BUNGY PUMP MERCREDI 9H-10H30 S.
- *RANDO'MARCHE JEUDI 13H30-17H30 S.

ACTIVITES SENIORS

- *GYM BIEN VIEILLIR PO-03
MARDI 9H-10H / JEUDI 9H-10H C.
- *SENIORS MARCHE ACTIVE
LUNDI 14H-15H30 Cl. / J.
VENDREDI 9H30-11H Cl. / Sa.
RDV PARKING PISCINE

ECOLE MULTI-SPORTS

ENFANTS

- *ROLLERS 4 ans et +
Coubertin
MARDI 17H30-19H
- *MULTI-SPORTS
3-5 ANS PO-03
MERCREDI 11H-12H
- *MULTI-SPORTS
6-12 ANS PO-03
MERCREDI 14H-16H

SOPHROLOGIE

- MARDI 18H30-19H30 V.
- VENDREDI 10H30-11H30 V.
- SALLE PENITENTS GRIS

ACTIVITES A.P.A. s

Sport sur Prescription Médicale

- *GYM SANTE
LUNDI 11H-12H J. PO-03
MERCREDI 9H15-10H15 J. PO-03
VENDREDI 9H15-10H15 J. PO-03
- *MARCHE AVEC BATONS
RDV PARKING PISCINE JEUDI 10H-11H J.