

Programme - Sport l'Eté 2022



TARIFS

Activités en salle, marche et marche nordique : 4€
Sophrologie : 5€

Laetitia

Chrystophe

Semaine du 27 juin au 1er juillet

Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 1er
Bois du Burk Marche 10h00 - 11h30 Ma27	Roger Vincent Pilates 9h30 - 10h30 Pi28 Stretching 10h30 - 11h15 S28 Gym douce 11h15-12h15 GD28	André Nègre Gym Cardio 9h00 -10h00 GC29 Stretching 10h00-10h45 S29	André Nègre Renf musculaire 9h00 -10h00 RF 30 Stretching 10h00-10h45 S30	Bois de la Princesse Marche nordique* 10h-11h30 MN1

Semaine du 4 au 8 juillet

Lundi 04	Mardi 05	Mercredi 06	Jeudi 07	Vendredi 08
Sources de Monsalut Marche 10h00 - 11h30 Ma4	Roger Vincent Pilates 9h30 - 10h30 Pi5 Stretching 10h30 - 11h15 S5 Gym douce 11h15-12h15 GD5	André Nègre Pilates 9h00 -10h00 Pi6 Etirement du dos 10h00-10h45 E6	André Nègre Renf. Musculaire 9h00 -10h00 RF7 Stretching 10h00-10h45 S7 Roger Vincent Gym d'entretien 10h30-11h30 GE7 Sophrologie 11h30 12h30 So7	Bois de Mandavit Marche nordique* 10h-11h30 MN8

Semaine du 11 au 15 juillet

Lundi 11	Mardi 12	Mercredi 13	Jeudi 14	Vendredi 15
Canéjan Eau Bourde Marche 10h00 - 11h30 Ma11	Roger Vincent Pilates 9h30 - 10h30 Pi12 Stretching 10h30 - 11h15 S12 Gym douce 11h15-12h15 GD12			

Semaine du 18 au 22 juillet

Lundi 18	Mardi 19	Mercredi 20	Jeudi 21	Vendredi 22
Mandavit Marche 10h00 - 11h30 Ma18	Roger Vincent Pilates 9h30 - 10h30 Pi19 Stretching 10h30 - 11h15 S19 Gym douce 11h15-12h15 GD19		Roger Vincent Gym d'entretien 10h30-11h30 GE21 Sophrologie 11h30-12h30 So21	Sources de Monsalut Marche nordique* 10h-11h30 MN22

Marche nordique*
Avec ou sans bâtons

NB: Horaires activités Marche et Marche Nordique : Départ du site

Office du Sport de Pessac - Maison du Sport
Château de Bellegrave - 13, avenue du colonel Jacqui - 33600 PESSAC
05.56.45.15.65 - secretariat@officedusport-pessac.fr