

Programme - Sport l'Eté 2023



TARIFS

Activités en salle, marche et marche nordique : 4€

Laetitia



Christophe



Semaine du 26 juin au 30 juin

Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30
Bois du Burk Marche Ma26 10h00-11h30	Roger Vincent Pilates Pi27 10h00-11h00 Stretching S27 11h00-11h45	André Nègre Gym douce GD28 9h00-10h00 Etirement du dos E28 10h00-10h45	André Nègre Renf Musculaire RF29 9h00-10h00 Stretching S29 10h00-10h45	Bois de la Princesse Marche nordique* MN30 10h00-11h30

Semaine du 3 au 7 juillet

Lundi 03	Mardi 04	Mercredi 05	Jeudi 06	Vendredi 07
Sources de Monsalut Marche Ma03 10h00-11h30	Roger Vincent Gym douce GD04 10h00-11h00 Pilates Pi04 11h00-12h00	André Nègre Gym Cardio GC05 9h00-10h00 Etirement du dos E05 10h00-10h45	André Nègre Renf. Musculaire RF06 9h00-10h00 Stretching S06 10h00-10h45	Bois de Mandavit Marche nordique* MN07 10h00-11h30

Semaine du 10 au 13 juillet

Lundi 10	Mardi 11	Mercredi 12	Jeudi 13	Vendredi 14
	Roger Vincent Renf. Musculaire RF11 10h00-11h00 Stretching S11 11h00-11h45		André Nègre Pilates Pi13 10h00-11h00 Gym douce GD13 11h00-12h00	FERIE

Semaine du 17 au 19 juillet

Lundi 17	Mardi 18	Mercredi 19	Jeudi 20	Vendredi 21
Sources de Monsalut Marche nordique* MN17 10h00-11h30	Roger Vincent Gym douce GD18 10h00-11h00 Pilates Pi18 11h00-12h00	André Nègre Renf. Musculaire RF19 10h00-11h00 Stretching S19 11h00-11h45		

Marche nordique*

Avec ou sans bâtons

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