

PLANNING DES ACTIVITES

SAISON 2023 2024

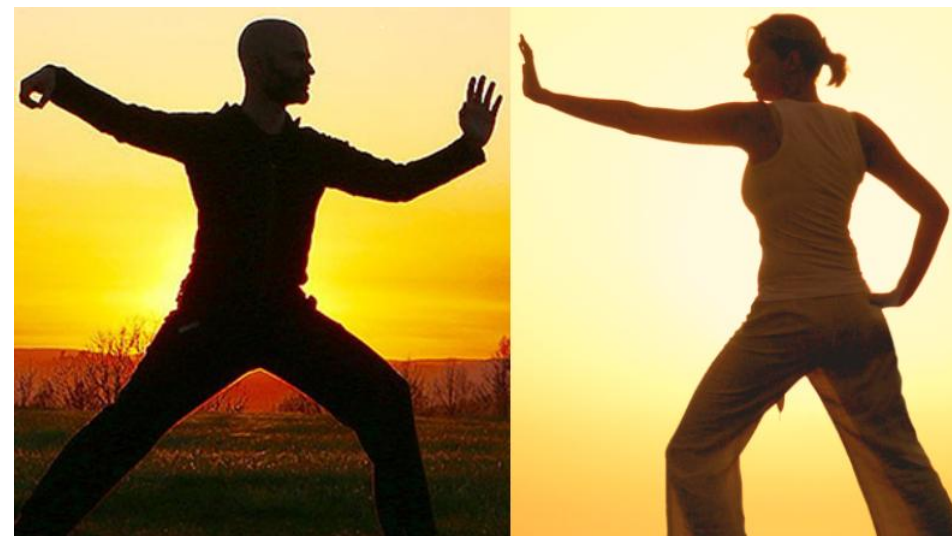
ACTIVITE	NIVEAU	MONITEUR*	JOUR	HORAIRE	LIEU
QI-GONG	tous niveaux	YANN	lundi	16h30/18h00	La Bosque
		CAROLINE	mardi	14h00/15h30	
		PATRICIA	mardi	18h00/19h30	La Grande Terre
PILATES	tout âge	JULIE	lundi	9h00/10h00	La Bosque
		CHRISTINE	vendredi	10h00/11h00	
GYM DETENTE	tout âge	MARIE	mardi	9h00/ 10h00	La Bosque
				10h00/11h00	
		CHRISTINE	jeudi	18H00/19H00	La Grande Terre
		MARIE	vendredi	9H00/10H00	La Bosque
CARDIO	adultes	JULIE	lundi	10H00/11H00	La Bosque
STRETCHING		CHRISTINE	mercredi	18H30/19H30	La Grande Terre
			vendredi	11H00/12H00	La Bosque
YOGA **	Débutants	JULIE	lundi	11H00/12H00	La Bosque
	Adapté à tous	ANDREA***	vendredi	17h00/18h00	La Grande Terre
RANDO	facile	ANNETTE ,CATHY , CHANTAL			le jeudi
	moyenne	CHRISTIANE , MIREILLE, CHRISTIAN			
	normale	JEAN-MARC et MICHEL			
	couplée	vous concoctent			
	sportive	ces différentes randos			
	dominicale	via programme trimestriel			2 dimanches/ mois
	sportive	nouveau cette année			2 mardis par mois
SORTIES CULTURELLES		MAGGY	1 vendredi par trimestre, si possible		
TIR A L'ARC	entrainement adultes	GABY, JEAN-MARIE	lundi	9h00/12h00	Dans la Salle Polyvalente ou stand extérieur temps permettant
			vendredi	10h00/12h00	
	initia. adultes,ados	ANDRE, ERIC	samedi	9H/11h00	
			MARC	10h00/12h15	



Impasse de La Roberte
13770 VENELLES
Tel 04 42 54 19 93
**Bureau ouvert le mardi
de 16h00 à 19h00**

www.venellesloisirs.fr

QI GONG



SÉANCES ANIMÉES PAR :

Caroline

Patricia

et Yann

* tous nos moniteurs sont diplômés

**nouvelle activité

*** nlle monitrice