

# 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	18H15/19H15	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
RANDO	facile	ANNETTE CATHY CHANTAL CHRISTIANE MIREILLE CHRISTIAN JEAN-MARC et MICHEL vous concoctent ces différentes randonnées via programme trimestriel			le jeudi
	moyenne				
	normale				
couplée	dominicale	nouveau cette année			2 dimanches/ mois
sportive					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
	initiation adultes, ados		vendredi	10h00/12h00	
	entrain. adultes	ANDRE, ERIC	samedi	9H/11h00	
	MARC	10h00/12h15			

\* tous nos moniteurs sont diplômés

\*\*nouvelle activité

Mise à jour 22/09/2023