

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	
		MELISSA	vendredi	17h00/18h00	La Grande Terre
GYM DETENTE	tout âge	MARIE	mardi	9h00/ 10h00	La Bosque
			10h00/11h00		
		jeudi	18H00/19H00	La Grande Terre	
		MARIE	vendredi	9H00/10H00	La Bosque
CARDIO	adultes	JULIE	lundi	10H00/11H00	La Bosque
STRETCHING		CHRISTINE	mercredi	18H15/19H15	La Grande Terre
			vendredi	11H00/12H00	La Bosque
YOGA	Débutants	JULIE	lundi	11H00/12H00	La Bosque
RANDO	facile	ANNETTE CATHY CHANTAL MIREILLE CHRISTIAN JEAN-MARC et MICHEL vous concoctent ces différentes randonnées via programme trimestriel			le jeudi
	moyenne				
	normale				
	couplée			2 dimanches/ mois	
	sportive			2 mardis par mois	
	dominicale				
	sportive	CHRISTIAN			
SORTIES CULTURELLES			1 vendredi par trimestre, si possible		
TIR A L'ARC	entrainement adultes	JEAN-MARIE	lundi	9h00/12h00	Dans la Salle Polyvalente ou stand extérieur temps permettant
	initiation adultes, ados	ANDRE	vendredi	10h00/12h00	
			samedi	9H/11h00	
entrain. adultes	MARC		10h00/12h15		
* tous nos moniteurs sont diplômés					Mise à jour 14/08/2024