

LUNDI

09h00 – 09h55	Acti'Gym Sport-Santé	Gymnase de l'Armandière
10h30 – 11h30	Gym Multi-Activités	Gymnase de l'Armandière
14h30 – 15h30	Activités Physiques Sénior	Salle de Danses
15h45 – 16h45	Tai Chi / Qi gong	Salle de Danses
15h30 – 16h30	Pilâtes	Salle Multi Activités
17h00 – 18h00	Méditation ***	Salle 2 Espace ZINSIUS
18h00 – 19h00	Yoga	Salle Multi Activités
18h30 – 19h30	Gym Oxygène	Extérieur ou Gymnase Travers 1er étage Salle Saphir

MARDI

10h15 – 11h15	Marche Active (niveau 2)	Île Charlemagne
11h15 – 12h15	Marche Active (niveau 1)	Île Charlemagne
12h30 – 13h30	Cross-Training ***	Gymnase de l'Armandière
14h15 – 15h45	Folklore / Danses du Monde	Salle de Danses
17h45 – 18h40	Pilâtes	Gymnase Travers 1 ^{er} étage - Salle Saphir
18h00 – 19h00	Yoga	Salle Multi Activités
18h45 – 19h45	Étirements	Gymnase Travers 1 ^{er} étage - Salle Saphir
19h00 – 20h00	Yoga	Salle Multi Activités

MERCREDI

16h00 – 17h00	Aquagym	Bassin d'apprentissage
16h00 – 16h55	Gym entretien	Salle Multi Activités
17h00 – 17h55	Gym Entretien/Étirements	Salle Multi Activités
18h00 – 18h55	Étirements	Salle Multi Activités
19h15 – 20h10	Pilâtes	Salle Multi Activités

JEUDI

08h55 – 09h55	Yoga	Salle de Danses
18h30 – 19h30	Gym Cardio-Renfort	Gymnase de l'Armandière
18h30 – 19h30	Stretching postural	Gymnase Travers salle Saphir
19h00 – 20h00	Yoga	Gymnase Travers 1er étage – Salle Émeraude
20h00 – 21h00	Aquagym	Bassin d'apprentissage

VENDREDI

09h30 – 10h30	Yoga	Salle 2 Espace ZINSIUS
17h15 – 18h10	Pilâtes	Salle Multi Activités

SAMEDI

10h45 – 12h15	Marche Nordique	Extérieur
---------------	-----------------	-----------

*** Maintien en fonction du nombre d'inscriptions

Adresses des salles de sport :

Gymnase de l'Armandière : 184 route de Sandillon

Salle 2 Espace ZINSIUS : rue du Général de Gaulle (derrière la Mairie)

Salle multi-activités / Salle de Danses / Bassin d'apprentissage: Rue Creuse

Gymnase Travers : Rue Gaucher de Rochefort - Salle Saphir ou Émeraude 1er étage