

# CENTRE DE LOISIRS ADULTES MUNICIPAL

## SPORT LOISIRS

### LUNDI

9H-11H	REMISE EN FORME	Parc de la Navale
9H-12H	MARCHE ACTIVE	Parc Braudel (Espace sportif)
12H15-13H15	SPORTS DE RAQUETTES	Gymnase Baquet
14H-16H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino
17H-18H	PILATES/GYMNASTIQUE POSTURALE	Gymnase l'Herminier
18H-19H	PILATES/GYMNASTIQUE POSTURALE	Gymnase l'Herminier

### MARDI

8H-9H	PILATES (1 seul créneau par semaine)	Maison Jean Bouvet
9H15-10H15	PILATES (1 seul créneau par semaine)	Maison Jean Bouvet
9H-11H	REMISE EN FORME	Parc Braudel (Espace sportif)
9H-16H	RANDONNÉE NIVEAU DEBUTANT	Rdv parking de Janas
12H15-13H15	CARDIO	Gymnase Baquet (salle Guillou)
14H-16H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino
14H30-15H30	GYMNASTIQUE POSTURALE	Maison Jean Bouvet
18H-19H30	BOXE	Complexe Léry (salle Centa)
18H30-19H30	CARDIO-CIRCUIT TRAINING	Gymnase Baquet (salle Guillou)

### MERCREDI

9H-12H	RANDONNÉE 1/2 journée	Rdv parking de Janas
9H-12H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino
9H00-10H15	ÉQUILIBRE	ESAJ Espace sportif Gisèle Halimi
10H30-11H30	GYMNASTIQUE POSTURALE	ESAJ Espace Sportif Gisele Halimi
14H-16H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino

### JEUDI

9H-11H	REMISE EN FORME	Parc de la Navale
9H-12H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino
9H-17H	RANDONNÉE NIVEAU CONFIRMÉ	Rdv parking du stade Marquet
14H-16H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino
18H-19H15	BOXE	Complexe Léry (salle Centa)

### VENDREDI

8H-9H	PILATES (1 seul créneau par semaine)	Maison Jean Bouvet
9H-11H	REMISE EN FORME	Parc Braudel (Espace sportif)
10H30-11H30	PILATES	Maison Jean Bouvet
9H-11H	MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE	Parc Braudel (Espace sportif)
12H15-13H15	CARDIO	Gymnase Sauvat
14H-17H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino
18H-19H30	BOXE	Complexe Léry (salle Centa)