

CENTRE DE LOISIRS ADULTES MUNICIPAL

SPORT SUR ORDONNANCE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

LUNDI

9H-11H	REMISE EN FORME	Parc de la Navale
9H-12H	MARCHE ACTIVE	Parc Braudel (Espace sportif)
14H-16H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino
17H-18H	GYMNASTIQUE POSTURALE	Gymnase l'Herminier

MARDI

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

MERCREDI

9H-12H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino
9H-12H	RANDONNÉE 1/2 journée	Rdv parking de Janas
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-12H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino
9H-11H	REMISE EN FORME	Parc de la Navale
10H-11H00	GYMNASTIQUE ADAPTEE	Maison Jean Bouvet
14H-16H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino
16H30-19H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino
18H-19H30	BOXE	Complexe Léry (salle Centa)

VENDREDI

8H-9H	PILATES 1 créneau par pers. et par semaine	Maison Jean Bouvet
9H-12H	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino
10H-11H	GYMNASTIQUE ADAPTEE	Salle Delfino
9H-11H	MARCHE AQUATIQUE CÔTIÈRE	Parc Braudel (Espace sportif)
9H-11H	REMISE EN FORME	Parc Braudel (Espace sportif)
12H15-13H15	CARDIO	Gymnase Sauvat
14H-16H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Salle Delfino
18H-19H30	BOXE	Complexe Léry (salle Centa)