

PLANNING 2024/2025 DES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|-------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|--|--|
| 09:00 | Gym Dos Stretching 8h45 à 9h45 | Gym sénior 8h30 à 9h30 | | | |
| 10:00 | Gym douce séniors 10h à 11h | Barres au sol & Pilate 10h à 11h | | Marche Nordique 9h à 11h (bimensuel) | Pilates 10h à 11h |
| 11:00 | | | | Yoga visage 10h15 à 11h15 | Yoga intégral 11h à 12h |
| 12:00 | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 17:00 | | | Pilates 17h à 18h | | Musique tous âges Horaire à convenir avec Héléne entre 16h50 et 19h45 |
| 18:00 | Pilates 17h30 à 18h30 | | Yoga ad. 18h à 19h | | |
| 19:00 | Pilates 18h30 à 19h30 | | Pilates 19h à 20h | Yoga postural 19h à 20h | |
| 20:00 | | Badminton 19h45 à 21h45 | | | |
| 21:00 | | | | Badminton 19h45 à 21h45 | |