

Pôle Sport
Pôle Jeux
Pôle Bien-Être
Pôle Culture
Pôle Jeunesse
Pôle Actions Solidaires

"Bonjour à tous

les nouvelles décisions ministérielles interdisant encore pour 2 semaines la reprise de la pratique sportive Adulte, nous avons donc retravaillé un planning visio pour 2 semaines que voici :

SEMAINE 1 (du 12 au 16 Octobre) :

- . Mardi 19H/20H : PILATES (par Karyn)
- . Mardi 20H15/21H15 : HATHA YOGA (par Alane)
- . Mercredi 9H/10H : CIRCUIT CARDIO/MUSCULATION (par Fred)
- . Mercredi 19H/20H : CARDIO DANCE (par Myriam)
- . Mercredi 20H/21H : GYM D'ENTRETIEN (par Myriam)
- . Jeudi 14H/15H : ATOUT CŒUR (par Fred)
- . Jeudi 18H/19H : STRETCHING CORPOREL (par Laurence)
- . Jeudi 19H/20H : ABDOS DE GASQUET (par Laurence)
- . Vendredi 10H30/11H30 : GYM DOUCE (par Christel)
- . Vendredi 18H30/19H30 : BARRE A TERRE (par Vanessa)
- . Vendredi 19H30/20H30 : DANSE CLASSIQUE ADULTES (par Vanessa)

SEMAINE 2 (du 19 au 23 Octobre)

- . Lundi 9H/10H : GYM D'ENTRETIEN (par Karyn)
- . Lundi 10H/11H : PILATES (par Karyn)
- . Lundi 12H30/13H30 : YOGA PILATES (par Myriam)
- . Lundi 18H/19H : RENFORCEMENT MUSCULAIRE (par Cathy)
- . Lundi 19H/20H : ZUMBA (par Cathy)
- . Mardi 9H/10H : QI GONG (par Dorothée)
- . Mardi 12H30/13H30 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE (par Myriam)
- . Mardi 18H30/19H30 : YOGA DE L'ENERGIE (par Emmanuelle)
- . Jeudi 19H/20H : CARDIO BOXE (par Cathy)
- . Vendredi 9H/10H : VINYASA YOGA (par Alane)