



AGENDA OCTOBRE 2018

Notre club est ouvert à tous et permet dans une ambiance conviviale la pratique d'activités physiques, adaptables au niveau de chacun. Venez essayer ! 2 séances offertes !

Consultez notre site [« coeursanteblois.fr »](http://coeursanteblois.fr) pour avoir toutes les informations sur la saison 2018/2019 : activités, modalités d'inscriptions, tarifs, etc...

Les vacances de Toussaint débutent le 20 au soir.

AQUAJOGGING pas besoin de savoir nager, activité dynamique....

lundi de 16h30 à 17h30, grand bassin Tournesol : **1er, 8 et 15 octobre**

AQUAGYMN : pas besoin de savoir nager

mardi de 9h30 à 10h30 : grand bassin Tournesol : **2, 9 et 16 octobre**

vendredi de 15h30 à 16h30 : petit bassin Tournesol : **5, 12 et 19 octobre**

vendredi de 18h00 à 19h00 : bassin de la Roselière : **5, 12 et 19 octobre**

samedi de 10h00 à 11h00 et de 11h00 à 12h00 : bassin de la Roselière: **6, 13 et 20 octobre**

« « « « NOUVEAU » » » » : par session de 8 séances, et très petit groupe !

***AQUAPHOBIE** : pour ne plus avoir peur dans l'eau et y prendre plaisir !

samedi de 9h00 à 10h00 : bassin de la Roselière : **6, 13 et 20 octobre** (encore 1 place !)

GYMNASTIQUE d'ENTRETIEN :

jeudi de 9h30 à 10h30, Dojo Quinière (gym active) : **4, 11 et 18 octobre**

jeudi de 10h30 à 11h30, Dojo Quinière (gym mémoire et équilibre): **4, 11 et 18 octobre**

Jeudi de 9h15 à 10h15, au Centre Culturel Quinière (fitball) : **4, 11 et 18 octobre**

RELAXATION :

mardi de 16h00 à 17h00 au Centre Culturel Quinière : **2, 9 et 16 octobre**

YOGA du RIRE :

Jeudi de 16h00 à 17h00 au Gymnase Foch : **4, 11 et 18 octobre**

MARCHE : départ à 14h30 du lieu de RDV

3 parcours : 4/5 km, 5/6km et 8/10 km

Tout le groupe part ensemble, ce qui permet un échauffement nécessaire. Le rythme du petit parcours convient aux marcheurs qui ne peuvent pas faire de gros efforts. Les marcheurs du moyen et du grand parcours peuvent pratiquer une marche plus active après le temps commun aux 3 niveaux.

Programme des marches

mardi 2 octobre : CELLETES, RDV parking rue du Cosson à 14h30

mardi 9 octobre : départ du stade des Allées à 14h30

mardi 16 octobre : départ de Valentine de Milan, Molineuf à 14h30

mardi 23 octobre : Maison Forestière de l'Etoile, Forêt de Russy à 14h30

mardi 30 octobre : SUEVRES, RDV devant la Maison des Associations à 14h30

MARCHE DOUCE du mercredi : 3, 10, 17, 24 et 31 octobre

Rendez-vous le mercredi à 14h30 à la Résidence senior DOMITYS, entrée par le portillon sur la rue de Châteaurenault à Blois.

Marches dans le Val d'Arrou, vers la Pinçonnaire.....ou au Parc des Mées, à Chambord, etc...

Au retour Entract'Gourmand offert par la Résidence aux marcheurs.