

Agenda Novembre 2018

 coeursanteblois.fr/agenda-novembre-2018/

October 30, 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 » pour avoir toutes les informations sur la saison 2018/2019 : activités, modalités d'inscriptions, tarifs, etc...

Après les vacances de Toussaint les cours reprennent le lundi 5 novembre.

AQUAJOGGING : pas besoin de savoir nager, activité dynamique

Lundi de 16h30 à 17h30, grand bassin Tournesol : **5, 12, 19 et 26 novembre**

AQUAGYMN : pas besoin de savoir nager

- Mardi de 9h30 à 10h30, grand bassin Tournesol : **6, 13, 20 et 27 novembre**
- Vendredi de 15h30 à 16h30 : petit bassin Tournesol : **9, 16, 23 et 30 novembre**
- Vendredi de 18h00 à 19h00 : bassin de la Roselière : **9, 16, 23 et 30 novembre**
- Samedi de 10h00 à 11h00 et de 11h00 à 12h00 : Roselière : **10, 17 et 24 novembre**

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

Samedi de 9h00 à 10h00 : bassin de la Roselière : **à partir du 17 novembre**
« « « « **NOUVEAU** » » » » : **par session de 8 séances, et très petit groupe !**

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN :

- Jeudi de 9h30 à 10h30, Dojo Quinière (Gym active) : **8, 15, 22 et 29 novembre**
- Jeudi de 10h30 à 11h30, Dojo Quinière (Gym mémoire et équilibre) : **8, 15, 22 et 29 novembre**
- Jeudi de 10h00 à 11h00, au Centre Culturel Quinière (Fitball) : **8, 15, 22 et 29 novembre**

RELAXATION :

Mardi de 16h00 à 17h00 au Centre Culturel Quinière : **6, 13, 20 et 27 novembre**

YOGA du RIRE:

jeudi de 16h15 à 17h15 à la salle du Sauvageau : **8, 15, 22 et 29 novembre**

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:

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.

- **Mardi 6 novembre** : La Chaussée-St-Victor, au Gymnase Montprofond à 14h30
- **Mardi 13 novembre** : Départ du stade des Allées à 14h30
- **mardi 20 novembre** : départ de Valentine de Milan, Molineuf à 14h30
- **mardi 27 novembre** : Maison Forestière de l'Etoile, Forêt de Russy à 14h30

MARCHE DOUCE DU MERCREDI:

mercredi : **7, 14, 21 et 28 novembre**

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

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

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

Les JEUDIS de Cœur et Santé reprennent avec le Dr Jean-François LOUBRIEU sur l'APNEE du SOMMEIL.

Rendez-vous **le jeudi 15 novembre à 18h** dans les salons de la **Résidence Seniors Domitys** :

conférence, questions/réponses, exposition d'appareillages et verre de l'amitié pour terminer de façon conviviale.

Nous joindre

- Notre adresse mail : cs41blois@gmail.com
- Notre répondeur : 02 54 42 93 39 (répondeur)
- Notre site : coeursanteblois.fr
- Notre adresse : Maison Départementale des Sports 1 avenue de Châteaudun, BP 50050 – 41913 BLOIS