

AGENDA FÉVRIER 2019

Profitez de la baisse de tarif des activités (-30%)

Interruption des cours durant les vacances scolaires de la zone B du samedi 9 février au dimanche 24 février à l'exception des cours du samedi 9 dans la piscine de la Roselière qui sont maintenus.

Pas d'interruption pour la marche du mardi et la marche douce du mercredi

AQUA-JOGGING : pas besoin de savoir nager, activité dynamique

Lundi de 9h30 à 10h30, grand bassin Tournesol : **4 et 25 février**

AQUA-GYMN : pas besoin de savoir nager

Vendredi de 15h30 à 16h30, petit bassin Tournesol : **1 et 8 février**

Vendredi de 17h30 à 18h30, bassin de la Roselière : **1 et 8**

Vendredi de 18h30 à 19h30, bassin de la Roselière : **1 et 8 février**

Samedi de 10h00 à 11h00 et de 11h00 à 12h00, Roselière : **2 et 9 février**

*Les cours du 1^{er} février à la Roselière sont annulés et reportés le **15 février**. Les cours annulés en décembre 2018 sont reportés le vendredi **22 février***

*Les cours annulés en décembre 2018 sont reportés le samedi **23 février** aux horaires habituels*

AQUA-PHOBIE : pour ne plus avoir peur dans l'eau et y prendre plaisir !

Samedi de 9h00 à 10h00 : bassin de la Roselière : (session en cours) : **2 et 9 février**.

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN :

Jeudi de 9h30 à 10h30, Dojo Quinière (Gym active) : **7 et 28 février**

Jeudi de 10h30 à 11h30, Dojo Quinière (Gym douce) : **7 et 28 février**

Jeudi de 9h15 à 10h15, au Centre Culturel Quinière (Fitball) : **7 et 28 février**

RELAXATION : attention changement de salle !

Mardi de 17h15 à 18h15 au 6 rue du Bourgneuf, Résidence Bourgneuf: **5 et 26 février**

YOGA du RIRE :

Jeudi de 15h00 à 15h00 à la salle de danse de l'Espace Quinière : **7 et 28 février**

Attention : Changement d'horaires

MARCHE DU MARDI : départ à 14h30 du lieu de RDV

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

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 5 février : ~~Marche délocalisée à Ménars : départ bords de Loire~~

Mardi 12 février : Départ du stade des Allées à 14h30

Mardi 19 février : Départ carrefour Valentine de Milan, Molineuf à 14h30

mardi 26 février : départ de l'Etoile, Saint-Gervais à 14h30

Attention : ~~Marché à Ménars annulée. Remplacée par une marche au départ du carrefour Gaston d'Orléans~~

MARCHE DOUCE DU MERCREDI:

mercredi : **6, 13, 20 et 27 février**

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

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

Au retour Entr'act Gourmand offert par la Résidence aux marcheurs.

Une 3^{ème} session d'aquaphobie aura lieu à compter du 16 mars (8 séances). Inscrivez-vous le plus tôt possible sur la messagerie du club cs41blois@gmail.com (nombre de places limité)