



AGENDA AVRIL 2019

Vous pouvez encore vous inscrire aux activités proposées par le club.

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

Les cours s'arrêteront durant les vacances de printemps du dimanche 7 au lundi 22 avril inclus

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

Lundi de 9h30 à 10h30, grand bassin Tournesol : **1^{er} et 29 avril**

AQUA-GYMN : pas besoin de savoir nager

Mardi de 9h30 à 10h30, bassin Tournesol : **2, 23 et 30 avril**

Vendredi de 15h30 à 16h30, petit bassin Tournesol : **5 et 26 avril**

Vendredi de 17h30 à 18h30, bassin de la Roselière : **5 et 26 avril**

Vendredi de 18h30 à 19h30, bassin de la Roselière : **5 et 26 avril**

Samedi de 10h00 à 11h00 et de 11h00 à 12h00, Roselière : **6 et 27 avril**

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

Samedi de 9h00 à 10h00 : bassin de la Roselière : (3^{ème} session de 8 séances) : **6 et 27 avril**

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN :

Jeudi de 9h30 à 10h30, Dojo Quinière (Gym active) : **4 et 25 avril**

Jeudi de 10h30 à 11h30, Dojo Quinière (Gym douce) : **4 et 25 avril**

Jeudi de 9h15 à 10h15, au Centre Culturel Quinière (Fitball) : **4 et 25 avril**

RELAXATION : attention changement de salle !

Mardi de 17h15 à 18h15 au 6 rue du Bourg Neuf, Résidence Bourg Neuf: **2, 23 et 30 avril**

YOGA du RIRE :

Jeudi de 15h00 à 16h00 à la salle de danse de l'Espace Quinière : **4 et 25 avril**

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 2 avril : Marche délocalisée Candé/Beuvron - RDV le Vieux pont

Mardi 9 avril: Départ du stade des Allées à 14h30

Mardi 16 avril: Départ carrefour Valentine de Milan ou carrefour Gaston d'Orléans à 14h30

Mardi 23 avril: Départ de l'Etoile, Saint-Gervais à 14h30

Mardi 30 avril: Marche délocalisée Etang de Chouzy-sur-Cisse départ à 14h30

MARCHE DOUCE DU MERCREDI:

mercredi : 3, 10, 17 et 24 avril

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.

➔ **Jeudi 11 avril** à partir de 18h0 dans le salon de la résidence Domitys de Blois : conférence animée par le Docteur GARCIA sur le thème suivant : « **Prise de la tension artérielle** » .



➔ **RENDEZ-VOUS à ne pas manquer : le PARCOURS du CŒUR à BLOIS, le 28 avril**

Départ du Lycée Horticole de Blois : 4 itinéraires pédestres (5, 10 ,15 et 20 km), un village Santé avec tous nos partenaires. Vente de plantes.