



AGENDA JANVIER 2020

Il est toujours possible d'adhérer au club Cœur et Santé de Blois.

Retrouvez toutes les informations sur nos activités, tarifs, etc. sur notre site coeursanteblois.fr

Le dossier d'inscription est téléchargeable à partir du site

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

- ♦ Lundi de 9h30 à 10h30, grand bassin Tournesol : **06, 13, 20, 27 janvier 2020**

GYMNASTIQUE AQUATIQUE : pas besoin de savoir nager

- ♦ Mardi de 9h30 à 10h30, bassin Tournesol : **07, 14, 21, 28 janvier 2020**
- ♦ Vendredi de 15h30 à 16h30, petit bassin Tournesol : **10, 17, 24, 31 janvier 2020**
- ♦ Vendredi de 17h30 à 18h30, bassin de la Roselière : **10, 17, 24, 31 janvier 2020**
- ♦ Vendredi de 18h30 à 19h30, bassin de la Roselière : **10, 17, 24, 31 janvier 2020**
- ♦ Samedi de 10h00 à 11h00, bassin de la Roselière : **11, 18, 25 janvier 2020**
- ♦ Samedi de 11h00 à 12h00, bassin de la Roselière : **11, 18, 25 janvier 2020**

AQUAPHOBIE : pour ne plus avoir peur de l'eau, et y prendre plaisir ! Session de 8 séances

- ♦ Samedi de 9h00 à 10h00, bassin de la Roselière : **Suite 2^{ème} session 11, 18, 25 janvier**

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN :

- ♦ Mercredi de 9h00 à 10h00, Espace Quinière salle de danse (FIT-BALL) : **08, 15, 22, 29 janvier 2020**
- ♦ Jeudi de 9h00 à 10h00, Dojo Quinière (GYMNASTIQUE POSTURALE) : **09, 16, 23, 30 janvier 2020**
- ♦ Jeudi de 10h15 à 11h15, Dojo Quinière (GYM ACTIVE) : **09, 16, 23, 30 janvier 2020**
- ♦ Jeudi de 11h15 à 12h15, Dojo Quinière (GYM DOUCE) : **09, 16, 23, 30 janvier 2020**

YOGA du RIRE :

- ♦ Jeudi de 15h00 à 16h00 salle de danse de l'Espace Quinière : **09, 16, 23, 30 janvier 2020**

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 07 janvier : Marche à ST DENIS SUR LOIRE RV PARKING AU BORD DE LA LEVEE au bout de l'allée de platanes**
- ♦ **Mardi 14 janvier :** Départ du stade des Allées (Blois)
- ♦ **Mardi 21 janvier :** Départ du Carrefour Gaston d'Orléans (Route de Coulanges)
- ♦ **Mardi 28 janvier :** Départ du Rond-point LABOISSIERE (Cellettes)

MARCHE DOUCE DU MERCREDI :

- ♦ **Mercredi 08, 15, 22, 29 janvier 2020**

Rendez-vous le mercredi à 14h15 à la Résidence Service Séniors DOMITYS, entrée par le portillon sur la route 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.

Les jeudis de Cœur et Santé – Résidence DOMITYS BLOIS -

☞ **JEUDI 16 janvier à 17 h 30 : CONFERENCE ANIMEE PAR LE DR BRUNO GARCIA Cardiologue**

LES EXAMENS EN CARDIOLOGIE Principaux examens pour dépister, diagnostiquer et surveiller

Résidence DOMITYS Route de Château-Renault BLOIS