



PROGRAMME SAISON 2021-2022

Les activités reprendront à partir du lundi 20 septembre 21, à l'exception du Fitball le 05 janvier 22

- **GYM DOUCE** le jeudi de 14 h à 15 h à l'Espace Quinière Rosa-Parks - 7 personnes  
en partenariat avec SantéEscale41

**Les activités habituelles**

- **Les Marches sous la houlette de Yves ROTTIER –**

⇒ Marche le mardi à partir de 14h30

⇒ Marche douce le mercredi à partir de 14h30

- **Attention ! Toutes les activités de GYMNASTIQUE sont transférées à l'Espace Quinière Rosa-Parks et Changement de jour et heure pour le cours de gym active**

⇒ **JEUDI** 9h – 10h : gym posturale encadrée par Eric – 15 personnes

⇒ **LUNDI 15h30 – 16h30** : gym active encadrée par Eric – 15 personnes

**Attention** : le **Fitball**, le mercredi matin de 9h à 10h encadré par Eric, à l'Espace Quinière Rosa-Parks, ne reprendra qu'à partir du **mercredi 05 janvier 22**

Nous espérons en effet un allègement des protocoles sanitaires permettant la pratique de cette activité dans de meilleures conditions. **Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant.**

- **Les activités aquatiques à la Piscine Tournesol**

Compte tenu du maintien de la diminution des jauges, merci de ne choisir qu'une seule activité aquatique (en indiquant vos préférences).

⇒ Aquajogging – Grand bassin : lundi de 9h30 à 10h30 encadrée par Eric  
20 personnes **COMPLET Liste attente**

⇒ Aquagym Grand bassin : mardi de 9h30 à 10h30 encadrée par Julien –  
30 personnes **COMPLET Liste attente**

⇒ Aquagym – Petit bassin : vendredi de 15h30 à 16h30 encadrée par  
Eric – 15 personnes **COMPLET Liste attente**

*Le Yoga du rire et toutes les activités aquatiques à la balnéothérapie de la Roselière sont toujours suspendus.*