



PROGRAMME SAISON 2022-2023

Les activités reprendront à partir du lundi 12 SEPTEMBRE 2022

• **LES MARCHES** organisées par Yves ROTTIER

Différents points de rendez-vous (cf. calendrier communiqué à la rentrée)

⇒ **Marche le mardi à partir de 14h30 – 2 boucles (1^{ère} : 5 km puis une 2^{ème} de 3 à 4 km)**

⇒ **Marche douce le mercredi à partir de 14h30 - 4 km maxi**

• **LES ACTIVITES DE GYMNASTIQUE - ESPACE QUINIERE ROSA PARKS**

⇒ **LUNDI 15h30 – 16h30 : GYM ACTIVE**

⇒ **Décalé le JEUDI 10h – 11h à partir du 02 JANVIER 2023**

⇒ **LUNDI 9h-10h : Projet ouverture nouveau cours de gym à partir du 02 janvier 23**

⇒ **MERCREDI 9h -10h : FITBALL**

⇒ **JEUDI 9h – 10h : GYM POSTURALE**

⇒ **JEUDI 14h – 15 h : GYM DOUCE (en partenariat SantéEscale41)**

• **LES ACTIVITES AQUATIQUES – PISCINE TOURNESOL**

Du 12 septembre au 16 décembre – Fermeture exceptionnelle de la piscine Tournesol de janvier à mai 2023

⇒ **Aquajogging – Grand bassin : lundi de 9h30 à 10h30**

⇒ **Aquagym Grand bassin : mardi de 9h30 à 10h30**

⇒ **Aquagym – Petit bassin : vendredi de 15h30 à 16h30**