



**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<sup>ère</sup> : 5 km puis une 2<sup>ème</sup> 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**