

# SPORTS - LOISIRS - SANTE LA PALESTRE CHATEAURENARD - PLANNING SEMAINE PAR ACTIVITE - 2017 / 2018

ACTIVITES :	MARCHE	GYM	DANSE	SOPHROLOGIE	Groupes de 12 personnes minimum	M. = Mariane; MT. = Matthieu; V. = Véronique; G. = Gilles; S. = Sandrine; C. = Corinne			
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI			
9 h	9h-10h30 G. MT.  NORDIC WALKING	9h-10h C.  GYM SENIORS*	9h-10h30 MT.  NORDIC WALKING	9h-10h C.  GYM SENIORS*	9h-10h30 NORDIC WALKING G. NOUVEAUTE	9h-10h30 G. MT.  NORDIC WALKING	9 h		
10 h	9h30-11h C.  BUNGY PUMP	9h15-10h15 M.  GYM COMPLETE	9h30-11h S.  BUNGY PUMP	9h15-10h15 M.  GYM DOUCE	9h30-11h S.  BUNGY PUMP	9h30-10h30 MT.  SENIORS MARCHÉ NOUVEAUTE	10 h		
11 h	Loisir - Sportif *  Ts Niveaux	10h20-11h20 C.  GYM DOUCE	Loisir *  Ts Niveaux	ATELIERS GYM'EQUILIBRE 12 SEANCES PERIODE A DEFINIR		10h30-11h30 V.  SOPHROLOGIE	11 h		
12 h	POLITIQUE DE LA VILLE 11H - 13H30 G.		ECOLE MULTI-SPORTS Enfants		POLITIQUE DE LA VILLE 11H - 12H30 G.		12 h		
13 h			9h45 - 10h45 3 - 4 ANS			12h30-13h30 V.  GYM BARRE A TERRE	13 h		
14 h	14h-15h S.  SENIORS MARCHÉ	BIEN-ETRE ACTIVES 14H - 16H MT.		14h - 16h 6 - 12 ANS	13h30-17h30	14h-16h G.  COOL' MARCHES ***	14 h		
15 h			CYCLES DECOUVERTE & INITIATION	RANDO' MARCHES ** S.					
16 h			ATELIERS GYM'MÉMOIRE 12 SEANCES PERIODE A DEFINIR	ROLLERS					
17 h	17h - 17h45 M. ZUMB'ADOS NOUVEAUTE	17h-18h C.  ZUMBA GYM	18h - 19h CROSS -TRAINING SPORT SANTE 18H - 19H MT. R.D.V PREFABRIQUE NOUVEAUTE	17h-20h G.  GYM CARDIO TRAINING	* NORDIC WALKING : Niveau Loisir : Technique, Rythme moyen Niveau Sportif : Technique, Rythme soutenu  ** RANDO' MARCHES : 5 sorties Journée dans l'année - Départ 10h  *** COOL' MARCHES : 5 sorties longues dans l'année - Départ 11h  * COUNTRY & LINE DANCE Niveau 1 : Débutant Niveau 2 : Nov. / Inter.  * GYM SENIORS A PARTIR DE 60 ANS MASTER CLASS ZUMBA : DATE A DEFINIR		17 h		
18 h	18h-18h45 M.  ZUMBA FITNESS	18h-19h C.  GYM DOUCE	18h - 19h CROSS -TRAINING SPORT SANTE 18H - 19H MT. R.D.V PREFABRIQUE NOUVEAUTE	18h-19h C.  GYM COMPLETE			18 h		
19 h	18h30-20h MT.  NORDIC WALKING	18h45-19h45 V.  GYM BARRE A TERRE	18h30-19h30 V.  SOPHROLOGIE	18h30-20h  NORDIC WALKING	18h30-19h30 S.  BUNGY PUMP	19h05-20h05 C.  LINE DANCE Niv. 1*	19 h		
20 h	Loisir *	19h-20h MT.  GYM COMPLETE	19h05-20h05 C.  COUNTRY LINE DANCE Niv. 1*	Sportif *  19h15-20h C. ZUMBA FITNESS	19h-20h MT.  GYM COMPLETE	20h05-21h05 C.  LINE DANCE Niv. 1*	20 h		
21 h			20h05-21h05 C.  COUNTRY LINE DANCE Niv. 2*	R.D.V. ACTIVITES EXTERIEURES PARKING COUBERTIN GYM, ZUMBA, COUNTRY & LINE DANCE PREFABRIQUES SAUF ZUMB'ADOS ET ZUMBA FITNESS LUNDI SOIR SALLE ABEL LORENTE GYM CARDIO -TRAINING SALLE MUSCULATION COUBERTIN SOPHROLOGIE GARDERIE DU GRAND QUARTIER ECOLE MULTI-SPORTS MATIN PREFABRIQUES ECOLE MULTI-SPORTS APRES-MIDI GYMNASE ABEL LORENTE		21h05-22h C.  LINE DANCE Révisions	21 h		
22 h			21h05-22h C.  COUNTRY LINE DANCE Révisions			21h05-22h C.  LINE DANCE Révisions	22 h		