

PLANNING HEBDOMADAIRE DES ACTIVITES

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Anglais – Avancé la capte	13h30-15h00						
Anglais – Débutant la capte	16h00-17h00						
Anglais – Intermédiaire la capte	15h00-16h00						
Aquagym mer	15h–16h			15h–16h			
Aquagym piscine municipale	11h–12h	9h–10h		9h–10h			
Atelier mémoire (groupe 1) ccas		13h30–14h45					
Atelier mémoire (groupe 2) ccas		14h50–16h05					
Danse du monde vélodrome				14h–16h			
Line danse – Avancé vélodrome					9h–10h		
Line danse – Débutant vélodrome					11h–12h		
Line danse – Débutant + vélodrome					10h–11h		

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Gym douce vélodrome		11h–12h					
Gym sur chaise la capte			9h–10h / 10h–11h / 11h–12h	14h–15h			
Gym tonique vélodrome				11h–12h			
Longe côte	14h–15h30	10h–11h30		14h–15h	9h30–11h30		
Marche dynamique			9h–12h				
Marche nordique		9h–11h	9h–12h				
Marche santé	13h30–16h	9h15–12h		9h15–12h			
Patchwork la capte		14h–17h					
Peinture la capte	9h–12h				9h–12h		
Pétanque espace 3000	14h–17h30		14h–17h30			14h–17h30	
Pilates vélodrome		14h–15h			14h–15h		
Pilates fascia vélodrome		15h–16h					

Activité	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Randonnée – 1 dimanche sur 2							journée (1/2)
Randonnée – Jeudi (groupe 1)				journée			
Randonnée – Jeudi (groupe 2)				journée			
Randonnée – Mardi (intermédiaires)		journée					
Randonnée – Mercredi (pas pressés)			journée				
Randonnée – Vendredi patrimoine					journée		
Self-défense gymnase des rougières					17h–18h		
SMS vélodrome				16h15–17h15			
Stretching vélodrome			9h–10h				
Stretching sur chaise la capte				15h–16h			
Tai Qi Gong piscine municipale				14h–15h30			
Yoga vélodrome			10h–11h				
Yoga sur chaise vélodrome			11h15–12h15				