



LE PLANNING

LUNDI		
9h00 – 10h00	Acti gym Sénior	Gymnase de l'Armandière
10h00 – 11h00	Folklore du Monde	Gymnase de l'Armandière
11h00 – 12h00	Gym Plurielles	Gymnase de l'Armandière
15h30 - 16h30	Activités Physiques Sénior	Salle Multi Activités
16h00 – 18h00	Taï Chi / Qi gong	Salle Poly 2
16h45 - 17h45	Pilâtes	Salle Multi Activités
18h00 – 19h00	Yoga	Salle Multi Activités
18h30 – 19h30	Gym Oxygène	Extérieur ou Gymnase Travers (1er étage)
MARDI		
10h30 – 11h30	ACTI'MARCH	Ile Charlemagne
14h45 – 16h15 *	FOLKLORE DU MONDE	Salle de Danses
18h00 – 19h00	YOGA	Salle Multi Activités
19h00 – 20h00	YOGA	Salle Multi Activités
MERCREDI		
8h45 – 9h45	ACTI'MARCH	Ile Charlemagne
17h15 – 18h15	GYM DOUCE	Salle Multi Activités
18h15 – 19h15	ETIREMENTS	Salle Multi Activités
19h15 – 20h15	GYM TENDANCE	Salle Multi Activités
JEUDI		
9h15 – 10h15	YOGA	Salle Poly 2
18h30 – 19h30	GYM DYNAMIQUE	Gymnase de l'Armandière
19h00 – 20h00	YOGA	Gymnase Travers 1er étage
VENDREDI		
9h00 – 10h00	YOGA	Salle Poly 2
18h30 – 19h30	GYM TENDANCE	Salle Multi Activités
18h30 – 19h30	PILATES	Gymnase Travers 1er étage
SAMEDI		
10h00 – 11h00	GYM URBAINE	Extérieur ou Salle Poly 2

* Création de cours testés 1 trimestre. Leur maintien sera en fonction du taux de fréquentation

Adresses des salles de sport :

Gymnase de l'Armandière : 184 route de Sandillon
 Salle Poly 2 : rue Général de Gaulle (derrière la mairie)
 Salle multi-activités : rue Creuse
 Gymnase Travers : rue Gaucher de Rochefort - Salle Saphir 1er étage