



LUNDI

9h00 – 9h55	Acti'Gym Sport-Santé	Gymnase de l'Armandière
10h00 – 10h55	Folklore / Danses du Monde	Gymnase de l'Armandière
11h00 – 11h55	Gym Multi-Activités	Gymnase de l'Armandière
15h30 - 16h25	Activités Physiques Sénior	Salle Multi Activités
16h00 – 17h00	Taï Chi / Qi gong	Salle de Danses
16h45 – 17h40	Pilates	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 / Danses 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 – 18h10	Gym Douce	Salle Multi Activités
18h15 – 19h10	Etirements	Salle Multi Activités
19h15 – 20h10	Pilates Débutants *	Salle Multi Activités

JEUDI

9h30 – 10h30	YOGA	Salle Poly 2
11h00 – 12h00	SOPHROLOGIE *	Salle Poly 2
18h30 – 19h25	Gym Cardio-Renfort	Gymnase de l'Armandière
19h00 – 20h00	YOGA	Gymnase Travers 1er étage
20h00 – 21h00	AQUAGYM	Bassin d'apprentissage

VENDREDI

9h00 – 10h00	YOGA	Salle Poly 2
18h15 – 19h10	Gym Tendance	Salle Multi Activités
18h30 – 19h25	Pilates	Gymnase Travers 1er étage

SAMEDI

10h45 – 12h15	Marche Nordique *	Extérieur
---------------	-------------------	-----------

* 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 du Général de Gaulle (derrière la mairie)

Salle multi-activités / Salle de Danses / Bassin d'apprentissage : Rue Creuse

Gymnase Travers : Rue Gaucher de Rochefort - Salle Saphir ou Emeraude 1er étage