

M A T I N E E	LUNDI	11h - 12h	ACTIGYM'SENIORS Gym d'entretien	Sylviane Pachy	Gymnase	
	MARDI	9h00 - 10h00	GYM' Adultes Gym dynamique	Véronique Montoya	Salle de Danse	
		10h00 - 11h00	Body zen			
		11h15 - 12h15	GYM'SENIORS Gym'équilibre, Gym'autonomie, Gym'mémoire	Sylviane Pachy	Gymnase	
		9h - 10h	ACTIGYM'SENIORS entretien			
		10h - 11h	GYM' Adultes Etirements, assouplissements			
	JEUDI	9h00 - 10h00	GYM' Adultes Gym, Pilates,	Emmanuelle Basset	Gymnase	
		10h30 - 11h30	ACTIGYM'SENIORS Etirements, assouplissements	Sylviane Pachy		
	VENDREDI	9h - 10h	GYM' Adultes Gym dynamique	Sylviane Pachy	Gymnase	
		10h - 11h	ACTIGYM'SENIORS Etirements, assouplissements			
		11h15 - 12h15	GYM'SENIORS Gym'équilibre, Gym'autonomie, Gym'mémoire	Catherine Ernout	Gymnase	
	SAMEDI	11h25 - 12h25	GYM' Adultes Gym dynamique ou gym tendance	Emmanuelle Basset	Salle de danse	
	S O I R E E	LUNDI	18h - 18h45	NOUVEAU: Postural Ball	Nadine Allier	Salle judo
			18h50 - 19h50	GYM' Adultes Gym dynamique		Gymnase
MARDI		19h30-20h30	GYM' Adultes Stretching	Véronique Charbonneau	Salle judo	
JEUDI		18h50 - 19h50	GYM' Adultes Gym, Pilates	Patricia Le Vezu	Gymnase	
SAMEDI		9h - 11h	Marche nordique	Emmanuelle Basset	Extérieur	

Les horaires et les salles peuvent subir des changements à la rentrée.

GYM' ADULTES	Et/ou en très bonne condition physique: renforcement musculaire, coordination, travail cardio, gymnastique douce: étirements, assouplissements Pilates, stretching postural Body Zen,,,
ACTIGYM'SENIORS environ 60 ans	Et/ou en forme: renforcement musculaire, exercices de coordination et d'équilibre, étirements, assouplissements, relaxation.
GYM'SENIORS plus de 65 ans	Et/ou pratiquant une activité physique modérée: Gym'équilibre, Gym'autonomie, Gym'mémoire, travail de l'équilibre, de la stimulation des sens, de la coordination, exercices collectifs, parcours, renforcement musculaire adapté, assouplissement et étirements.
MARCHE NORDIQUE	Travail de l'ensemble du corps, souplesse, travail cardio respiratoire, endurance, renforcement musculaire, équilibre...

RANDONNEE PEDESTRE: Consulter le planning affiché par l'animateur chaque mois sur le site et sur la porte de la salle des fêtes. **Le nombre de participants étant limité, il est nécessaire de s'inscrire à chaque sortie.**

Balades: un lundi sur deux, RDV sur le parking de la salle des fêtes - **Départ 13h45.**

Randonnées: tous les jeudis, RDV sur le parking de la salle des fêtes - **Départ 13h45.**