

US MAULOISE - GYMNASTIQUE VOLONTAIRE - RANDONNEE PEDESTRE - HORAIRES 2024-2025

Complexe sportif Saint Vincent - Chaussée Saint Vincent - 78580 Maule

M A T I N E E	LUNDI	11h - 12h	GYM'Seniors Gym d'entretien	Véronique Charbonneau	Salle de danse	
	MARDI	10h - 11h	GYM' Adultes Gym d'entretien	Véronique Charbonneau	Gymnase	
		11h - 12h	ACTIGYM'Seniors Etirements, assouplissements			
		10h - 11h	GYM' Adultes Gym d'entretien	Nadine Allier		Salle judo
		11h - 12h	GYM' Adultes Initiation postural ball			
	JEUDI	9h00 - 10h00	GYM' Adultes Gym, Pilates,	Patricia Le Vezu	Gymnase	
		10h - 11h	GYM' Adultes Body zen			
	VENDREDI	9h15 - 10h15	GYM' Adultes Gym d'entretien	Véronique Charbonneau	Gymnase	
		10h15 - 11h15	ACTIGYM'Seniors Etirements, assouplissements			
		11h30 - 12h30	GYM'Seniors Gym'équilibre, Gym'autonomie, Gym'mémoire	Catherine Ernout		Salle de danse
S O I R E E	LUNDI	18h - 18h55	GYM' Adultes Postural ball	Nadine Allier	Salle judo	
		19h - 19h55	GYM' Adultes Gym dynamique		Gymnase	
	JEUDI	18h50 - 19h50	GYM' Adultes Gym, Pilates	Patricia Le Vezu	Gymnase	

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'SENIOR: 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.

RANDONNEE PEDESTRE: Consulter le planning sur le site, onglet "Infos pratiques".

Balades 5 à 7 km : un lundi sur deux puis **tous les lundis à partir de novembre.**

Grande marche 11 à 15 km (**plus soutenue que le jeudi**) : un lundi sur deux.

Randonnées 8 à 13 km tous les jeudis.

Tous les RDV : parking de la salle des fêtes - **Départ 13h30.**