

Planning des activités 2022-2023

Jours	Matin		Autour de midi	Après-midi jusqu'à 18h15		À partir de 18h	
Lundi	9h15 - 11h45 Multi-Marches Sport Santé Intermédiaire Guylaine			15h15 - 16h30 Gym Bien-être Châteaurooux Guylaine	17h - 18h15 Gym Stretch & Posture Dojo étage Sylvie	18h15 - 19h30 Gym Renfo & Cardio avec petit matériel Dojo étage Sylvie	
Mardi	9h30 - 12h00 Multi-Marches Sport Santé Guylaine						
	9h15 - 11h45 Marche Nordique Intermédiaire Chantal						
Mercredi	9h15 - 10h30 Gym Renfo & Cardio avec petit matériel Dojo étage Sylvie	10h30 - 11h45 Gym Stretch/posture Dojo étage Sylvie			18h00 - 19h15 Gym Stretch & Posture Dojo étage	19h15 - 20h30 Gym Posturale Dojo étage	
Jeudi	9h15 - 11h45 Marche et Rando Nordique Intermédiaire Guylaine		Animatrices certifiées APA : Sport Santé sur ordonnance				
Vendredi	9h00 - 12h30 Rando à thème Modérée Chantal	10h15 - 12h00 Multi-Activités Sport Santé Sylvie			12h00 - 13h00 Aquagym Petit bassin		
Samedi	10h15 - 12h Gym Nature & Marche Nord. Sport Santé 1^{er} trim. Guylaine		Guylaine 06 68 24 81 89	Sylvie 06 89 61 85 78	Chantal 06 64 99 82 84	Ce planning est susceptible d'être modifié et adapté en cours d'année.	

Danses solo ou Line dance

Danses sociales qui ne nécessitent pas de partenaire, sur musiques latino, rock, country, jazz et divers.

Gym Stretch & Posture

Assouplissement global et mobilité, maintien postural pour le dos, tonus des muscles profonds et équilibre du corps.

Gym Renfo & Cardio

Renforcement musculaire ciblé et global avec base cardio. Tout en intensité et en musique. Avec et sans matériel.

Gym Bien-être

Pour développer souplesse, posture, concentration, équilibre et tonicité tout en fluidité.

Aquagym

Mixer le renforcement aux bienfaits du milieu aquatique.

Multi-activités Sport Santé

Activités variées et ludiques offrant tous les ingrédients santé.

Multi-marches Sport Santé

Techniques de la marche nordique et des marches afghane et active en pleine nature.

Marche et Rando Nordique/MN Intermédiaire-engagé

Pour se balader, découvrir et se dépenser, ou pousser l'effort cardio-en pleine montagne sur itinéraires variés.

Rando à thème Modéré

Sortie montagne contemplative et instructive pour allier plaisir et découverte.

Gym Nature et Marche Nordique

Tous les ingrédients santé conjugués à la marche nordique.