

### Planning des activités 2022-2023

Jours	Matin		Autour de midi	Après-midi jusqu'à 18h15		À partir de 18h	
<b>Lundi</b>	9h15 - 11h45 <b>Multi-Marches Sport Santé Intermédiaire</b> Guylaine			15h15 - 16h30 <b>Gym Bien-être</b> Châteaurooux Guylaine	17h - 18h15 <b>Gym Stretch &amp; Posture</b> Dojo étage Sylvie	18h15 - 19h30 <b>Gym Renfo &amp; Cardio</b> avec petit matériel Dojo étage Sylvie	
<b>Mardi</b>	9h30 - 12h00 <b>Multi-Marches Sport Santé</b> Guylaine						
	9h15 - 11h45 <b>Marche Nordique Intermédiaire</b> Chantal						
<b>Mercredi</b>	9h15 - 10h30 <b>Gym Renfo &amp; Cardio</b> avec petit matériel Dojo étage Sylvie	10h30 - 11h45 <b>Gym Stretch/posture</b> Dojo étage Sylvie			18h00 - 19h15 <b>Gym Stretch &amp; Posture</b> Dojo étage	19h15 - 20h30 <b>Gym Posturale</b> Dojo étage	
<b>Jeudi</b>	9h15 - 11h45 <b>Marche et Rando Nordique Intermédiaire</b> Guylaine		<b>Animatrices certifiées APA : Sport Santé sur ordonnance</b>				
<b>Vendredi</b>	9h00 - 12h30 <b>Rando à thème</b> Modérée Chantal	10h15 - 12h00 <b>Multi-Activités Sport Santé</b> Sylvie			12h00 - 13h00 <b>Aquagym</b> Petit bassin		
<b>Samedi</b>	10h15 - 12h <b>Gym Nature &amp; Marche Nord. Sport Santé 1<sup>er</sup> trim.</b> 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.