

# LUNDI

## GYM ASSOUPPLISSEMENT ET EQUILIBRE



Mikel

Salle Jean Moulin

GROUPES 1 9H15 À 10H15 (+)(+)(+)

GROUPES 2 10H15 À 11H15 (+)(+)

## MARCHE DYNAMIQUE

Salle du Pignada



Mikel

GROUPES 1 14H À 15H (+)

## GYM ASSOUPPLISSEMENT ET EQUILIBRE

Salle Pignada



Mikel

GROUPES 3 15H À 16H

## GYM ASSOUPPLISSEMENT ET EQUILIBRE

Salle Poly. El Hogar



Jean Marc

GROUPES 4 15H À 16H

## STRETCHING RELAXATION

Salle Pignada



Mikel

GROUPES 3 16H À 17H

## STRETCHING RELAXATION

Salle Poly. El Hogar



Jean Marc

GROUPES 3 16H À 17H

## CIRCUIT TRAINING SANTÉ

Haitz Pean (danse)



Mikel

GROUPES 1 17H30 À 18H30 (+)(+)

## PILATES ADULTES

Haitz Pean (catalpas)



Emilie

GROUPES 1 18H30 À 19H30 (+)(+)

## YOGA ADULTES

Haitz Pean (catalpas)



Emilie

GROUPES 1 19H30 À 20H30 (+)(+)

# Planning des activités

# MARDI

## MARCHE PARCOURS ET EQUILIBRE

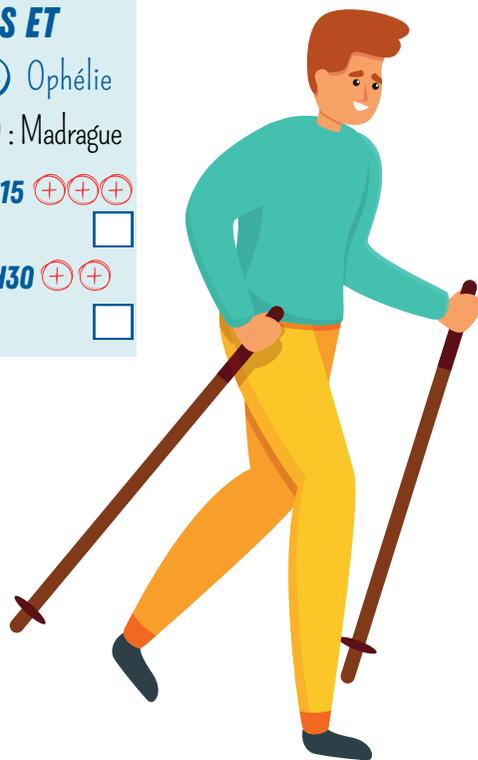


Ophélie

9h : Patinoire / 10H30 : Madrague

GROUPES 1 9H00 À 10H15 (+)(+)(+)

GROUPES 2 10H30 À 11H30 (+)(+)



# MERCREDI

# JEUDI

## MARCHE NORDIQUE

Aire de Montbrun



Mikel

GROUPES 1 9H00 À 10H00 (+)

GROUPES 2 10H00 À 11H00 (+)

GROUPES 3 10H00 À 11H00 (+)

## CIRCUIT TRAINING ADULTES



Haitz Pean (salle de Danses)

GROUPES 1 12H30-13H20 (+)(+)(+)

## GYM ASSOUPPLISSEMENT ET EQUILIBRE

Haitz Pean



Jean Marc

GROUPES 5 (+)(+)

14H À 15H

GROUPES 6 (+)(+)(+)

15H À 16H

## STRETCHING ET RELAXATION

Haitz Pean



Jean Marc (+)(+)

GROUPES 2 16H À 17H

## GYM SANTÉ PRESCRIPTION MÉDICALE

Haitz Pean



Mikel

GROUPES 1 (+)

14H30 À 15H30

GROUPES 2 (+)

15H30 À 16H30

## LÉGENDE

NIVEAUX:

(+) Léger

(+)(+) Intermédiaire

(+)(+)(+) Fort



Prescription médicale



Nouveau cours

