

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 ET RELAXATION

Salle du Pignada Mikel

GROUPES 1 16H À 17H

CIRCUIT TRAINING SANTÉ

Haitz Pean (danse) Mikel

GROUPES 1 17H30 À 18H30

YOGA ADULTES

Haitz Pean (catalpas) Emilie

GROUPES 1 18H30 À 19H30

PILATES ADULTES

Haitz Pean (catalpas) Emilie

GROUPES 1 19H30 À 20H30

Planning des activités

MARDI

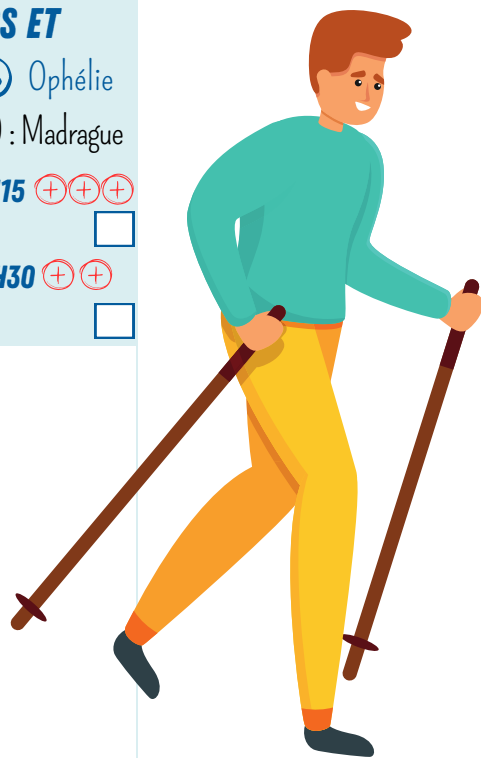
MARCHE PARCOURS ET EQUILIBRE

Ophélie

9h : Patinoire / 10H30 : Madrague

GROUPES 1 9H00 À 10H15

GROUPES 2 10H30 À 11H30



MERCREDI

MARCHE NORDIQUE

ADULTES Jean Marc

Aire de Montbrun

GROUPES 1 18H30 À 19H30

JEUDI

MARCHE NORDIQUE

Aire de Montbrun Mikel

GROUPES 1 9H00 À 10H00

GROUPES 2 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

VENDREDI

MARCHE NORDIQUE

Aire de Montbrun Ophélie

GROUPES 3 9H00 À 10H30

GROUPES 4 10H30 À 12H00

PILATES SENIORS

Haitz Pean (salle de combat)

GROUPES 1 14H À 15H

YOGA SENIORS

Haitz Pean (salle de combat)

GROUPES 1 15H À 16H



LÉGENDE

NIVEAUX:

(+) Léger

(++) Intermédiaire

(+++) Fort

Prescription médicale

NEW Nouveau cours