

**PLANNING DES ACTIVITÉS \*\* SAISON 2022/2023**

Aqua Santé	Piscine René Touzin	1, Allée Jean Ferrat
Gym Douce	Dojang Latruberce	Rue de Fromont
March Nordique	RdV Parking USRO	60 rue Albert Rémy
Taï Chichuan	Dojo J-L Rougé	5, rue Rory Gallagher
Yoga	Dojo Emile Gagneux	30, rue Johnstone et Reckitt

<b>Aqua Santé</b>	Lucas	<b>Lundi</b>	18:00	19:00
-------------------	-------	--------------	-------	-------

<b>Gym Douce</b>	Stéphanie	<b>Lundi</b>	11:00	12:00
	Cécile	<b>Jeudi</b>	11:30	12:30
			12 :30	13 :30

<b>Marche Nordique</b>	Fabrice	<b>Mardi</b>	14:00	15:30
	Ibitsem Jean-Claude	<b>Vendredi</b>	10:00	11:30

<b>Taï Chichuan</b>	Max	<b>Samedi</b>	12:00	14:00
---------------------	-----	---------------	-------	-------

<b>Yoga</b>	Anne dite Anna	<b>Vendredi</b>	19:00	20:15
			20:15	21:30

<b>Bien Être Pilate</b>	Stéphanie (Dojo Latruberce)	<b>Lundi</b>	09:00	10:00
<b>Renforcement Musculaire</b>	Stéphanie (Dojo Latruberce)	<b>Lundi</b>	10:00	11:00
<b>Equilibre Coordination</b>	Stéphanie (Dojo Emile Gagneux)	<b>Jeudi</b>	10:30	11:30

Ce planning peut éventuellement évoluer en tenant compte des créneaux d'installations qui nous sont accordés par la mairie.

**Nota Bene : pour toutes ces activités, prévoir :**

- Une tenue de sport appropriée et confortable, des chaussures adaptées
- Une petite serviette (gymnastique)

