

# PARCOURS FORME & BIEN-ÊTRE

Du 17 au 21 juin 2024

## Activités Aquatiques

Lundi 17 juin

**Piscine Bozon**

**Aquabike** niveau jaune  
9h45 à 10h15

**Aquaforme** niveau vert  
16h00 à 16h45

**Piscine du Mortier**

**Aquaforme** niveau jaune  
11h15 à 12h00

Mardi 18 juin

**Piscine Bozon**

**Aquaforme** niveau jaune  
16h15 à 17h00

**Piscine du Mortier**

**Aquaforme** niveau vert  
16h15 à 17h00

Mercredi 19 juin

**Piscine Bozon**

**Aquaforme** niveau jaune  
11h15 à 12h00

**Piscine du Mortier**

**Aquabike stretching**  
niveau vert  
11h00 à 11h45

**Aquabike** niveau jaune  
12h00 à 12h30

Jeudi 20 juin

**Piscine Bozon**

**Aquaforme** niveau jaune  
11h15 à 12h00

**Aquaforme** niveau vert  
16h15 à 17h00

## Activités Aquatiques

Jeudi 20 juin

**Piscine du Mortier**

**Aquaforme** niveau jaune  
11h15 à 12h00

**Aquaforme** niveau vert  
17h15 à 18h00

Vendredi 21 juin

**Piscine Bozon**

**Aquaforme** niveau jaune  
11h15 à 12h00

**Aquabike** niveau jaune  
16h15 à 16h45

**Piscine du Mortier**

**Aquabike** niveau jaune  
11h30 à 12h00

**Aquaforme** niveau vert  
16h30 à 17h15

**Aquaforme** niveau jaune  
17h15 à 18h00

## Activités Terrestre

Lundi 17 juin

**Dojo Bouzignac**

**Gym douce** niveau vert  
9h30 à 10h30

**Pilates** niveau vert  
10h45 à 11h45

**Gymnase des Minimes**

**Escalade** niveau jaune  
18h00 à 19h30

## Activités Terrestre

Mardi 18 juin

**Dojo 2ème étage CMS**

**Gym douce** niveau vert  
10h30 à 11h30

**Île Aucard**

**Marche Nordique**  
niveau vert  
14h00 à 16h00

**Salle Corvaisier CMS**

**Gym'Fit** niveau jaune  
17h30 à 18h30

Mercredi 19 juin

**Salle Corvaisier CMS**

**Pilates** niveau vert  
13h30 à 14h30

**Pilates** niveau jaune  
14h30 à 15h30

Jeudi 20 juin

**Dojo Bouzignac**

**Gym douce** niveau vert  
18h00 à 19h00

Vendredi 21 juin

**Dojo Bouzignac**

**Qi Gong** niveau vert  
8h30 à 9h30

**Gym douce** niveau vert  
9h45 à 10h45

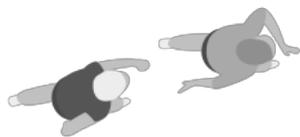
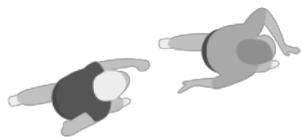
**Stretching** niveau vert  
11h00 à 12h00

**Dojo 2ème étage CMS**

**Gym'Fit** niveau jaune  
10h30 à 11h30

**Golf de la Gloriette**

**Golf** niveau vert  
14h00 à 16h00



# PARCOURS FORME & BIEN-ÊTRE

Du 24 au 28 juin 2024

## Activités Aquatiques

Lundi 24 juin

**Piscine Bozon**

**Aquaforme** niveau jaune  
9h45 à 10h15

**Aquaforme** niveau vert  
16h00 à 16h45

**Piscine du Mortier**

**Aquaforme** niveau jaune  
11h15 à 12h00

Mardi 25 juin

**Piscine Bozon**

**Aquaforme** niveau jaune  
16h15 à 17h00

**Piscine du Mortier**

**Aquaforme** niveau vert  
16h15 à 17h00

Mercredi 26 juin

**Piscine Bozon**

**Aquaforme** niveau jaune  
11h15 à 12h00

**Piscine du Mortier**

**Aquabike stretching**  
niveau vert  
11h00 à 11h45

**Aquabike** niveau jaune  
12h00 à 12h30

Jeudi 27 juin

**Piscine Bozon**

**Aquaforme** niveau jaune  
11h15 à 12h00

**Aquaforme** niveau vert  
16h15 à 17h00

**Piscine du Mortier**

**Aquaforme** niveau jaune  
11h15 à 12h00

Vendredi 28 juin

**Piscine Bozon**

**Aquaforme** niveau jaune  
11h15 à 12h00

**Piscine du Mortier**

**Aquabike** niveau jaune  
11h30 à 12h00

**Aquaforme** niveau vert  
16h30 à 17h15

**Aquaforme** niveau jaune  
17h15 à 18h00

## Activités Terrestre

Lundi 24 juin

**Dojo Bouzignac**

**Gym douce** niveau vert  
9h30 à 10h30

**Pilates** niveau vert  
10h45 à 11h45

Mardi 25 juin

**Dojo 2ème étage CMS**

**Gym douce** niveau vert  
10h30 à 11h30

**Île Aucard**

**Marche Nordique**  
niveau vert  
14h00 à 16h00

Mercredi 26 juin

**Salle Corvaisier CMS**

**Pilates** niveau vert  
13h30 à 14h30

**Pilates** niveau jaune  
14h30 à 15h30

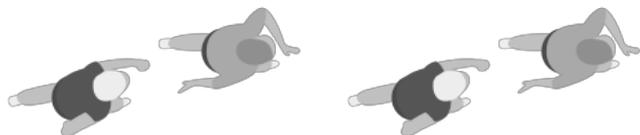
Vendredi 28 juin

**Dojo Bouzignac**

**Qi Gong** niveau vert  
8h30 à 9h30

**Gym douce** niveau vert  
9h45 à 10h45

**Stretching** niveau vert  
11h00 à 12h00



# PARCOURS FORME & BIEN-ÊTRE

Du 1<sup>er</sup> au 5 juillet 2024

## Activités Aquatiques

Mercredi 3 juillet

**Piscine du Mortier**

**Aquabike stretching** niveau vert

11h00 à 11h45

**Aquabike** niveau jaune

12h00 à 12h30

## Activités Terrestre

Mardi 2 juillet

**Dojo 2ème étage CMS**

**Gym douce** niveau vert

10h30 à 11h30

**Île Aucard**

**Marche Nordique**

niveau vert

14h00 à 16h00

Mercredi 3 juillet

**Salle Corvaisier CMS**

**Pilates** niveau vert

13h30 à 14h30

**Pilates** niveau jaune

14h30 à 15h30

Vendredi 5 juillet

**Dojo Bouzignac**

**Qi Gong** niveau vert

8h30 à 9h30

**Gym douce** niveau vert

9h45 à 10h45

**Stretching** niveau vert

11h00 à 12h00