

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

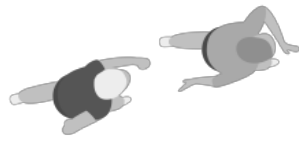
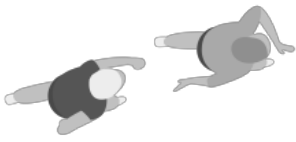
Stretching niveau vert
11h00 à 12h00

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^{er} 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