



PARCOURS DE SANTÉ

Programme Terrestre et Aquatique

Automne 2017

Du 23 au 05 novembre

Piscine du Mortier

Lundi 23 octobre

Aquaforme niveau vert
de 11h15 à 12h

Mardi 24 octobre

Aquabike niveau jaune
de 11h45 à 12h15

Jeudi 26 octobre

Aquabike niveau jaune
de 11h45 à 12h15

Lundi 30 octobre

Aquaforme niveau vert
de 11h15 à 12h

Mardi 31 octobre

Aquabike niveau jaune
de 11h45 à 12h15

Jeudi 02 novembre

Aquabike niveau jaune
de 11h45 à 12h15

Piscine G. Bozon

Vendredi 27 octobre

Aquaforme niveau jaune
de 12h15 à 13h

Vendredi 03 novembre

Aquaforme niveau jaune
de 12h15 à 13h

Pôle Nautique du Cher (parking du Tours Aviron Club)

Mardi 24 octobre

Marche Nordique niveau vert
de 14h à 16h

Vendredi 03 novembre

Marche Nordique niveau vert
de 14h à 16h

Centre Municipal des Sports (Dojo du 2ème étage)

Mercredi 25 octobre

Karaté Santé niveau vert
de 11h à 11h45

Lundi 30 octobre

Gym douce niveau vert
de 14h30 à 15h30

*Rappel niveaux :
niveau vert programme doux
(intensité faible)
niveau jaune programme rythmé
(intensité modérée)*