



PARCOURS FORME & BIEN-ÊTRE

Du 22 avril au 3 mai 2024

Activités Aquatiques

Mardi 23 avril

Aquaforme niveau jaune
12h15 à 13h00
Piscine du Mortier

Jeudi 25 avril

Aquabike niveau jaune
11h30 à 12h00
Piscine du Mortier

Aquaforme niveau jaune
12h15 à 13h00
Piscine Gilbert Bozon

Vendredi 26 avril

Aquaforme niveau vert
11h00 à 11h45
Piscine du Mortier

Lundi 29 avril

Aquaforme niveau vert
11h00 à 11h45
Piscine Gilbert Bozon

Mardi 30 avril

Aquaforme niveau jaune
12h15 à 13h00
Piscine du Mortier

Jeudi 2 mai

Aquaforme niveau jaune
11h00 à 11h45
Piscine Gilbert Bozon

Aquabike niveau jaune
11h30 à 12h00
Piscine du Mortier

Vendredi 3 mai

Aquaforme niveau vert
11h00 à 11h45
Piscine du Mortier

Aquaforme niveau jaune
12h15 à 13h00
Piscine du Mortier

Activités Terrestre

Mardi 23 avril

Gym douce niveau vert
10h30 à 11h30
Dojo 2 CMS

Marche nordique niveau vert
14h00 à 16h00
Île Aucard

Mercredi 24 avril

Pilates niveau vert
13h30 à 14h30
Salle Corvaisier CMS

Pilates niveau jaune
14h30 à 15h30
Salle Corvaisier CMS

Vendredi 26 avril

Qi Gong niveau vert
8h30 à 9h30
Salle Corvaisier CMS

Gym douce niveau vert
9h45 à 10h45
Salle Corvaisier CMS

Stretching niveau vert
11h00 à 12h00
Salle Corvaisier CMS