



# 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)*