

## **SEMAINE 36**

### **CHANGEMENTS DE LA RENTREE :**

#### **1-Changements de lieux de pratiques :**

En raison de l'indisponibilité de la salle de la MIC 2 (Courteille) pendant la première semaine de septembre voici ci-dessous la liste des lieux de remplacement.

Lundi :

*NB :La salle d'armes se trouve au 43, rue de l'Isle.*

*Il est aisé de stationner sur les places de parking aux alentours.*

- Salle d'armes :  
La Gymnastique Chinoise,  
Le Tai-chi  
Le Pilates, séance de 16 h
- Salle du 1<sup>er</sup> étage de L'Etoile : Le Yoga
- MIC de Perseigne : Pilates, séance de 18 h 30

Jeudi matin :

- MIC Perseigne : Yoga

#### **2-Changements d'horaires ou d'enseignants :**

La Pétanque loisir le lundi commencera à 16 h 30

Badminton le lundi à 18 h au gymnase Marguerite de Navarre

Le Yoga du lundi commencera à 17 h 30 et celui du mardi à 18 h 30 et sera assuré par Yvan.

Le Bungy-pump sera le mardi à 17 h au gymnase Poisson.

La gymnastique entretien corporel :

- le lundi à l'Epide sera assuré par Mirna,
- le mardi à la salle d'armes, 43, rue de l'Isle par Christine

Le Pilates du mardi à 12 h 15: assuré par Christine à la salle d'armes, 43, rue de l'Isle

La Zumba le vendredi commencera à 18 h 30

Marche nordique: un nouveau Coach, Benjamin, supervisera les 5 séances de la semaine avec 6 encadrants diplômés, assistés de plusieurs bénévoles.

Le foot en marchant (walking foot) sera encadré par un moniteur diplômé, une nouvelle séance est prévue le dimanche matin soit en rassemblement soit en simple entraînement.

Il n'y aura pas de marche nordique le samedi 7 septembre

### **PROCHAINES PERMANENCES POUR LES AHESIONS À LA SALLE DU GYMNASSE LOUVRIER :**

Mardi 3 septembre de 16h30 à 18h30 à la salle du gymnase Louvrier

Samedi 7 lors de la porte ouverte.

### **PORTE OUVERTE POUR LE CLUB**

Samedi 7 septembre à partir de 14h à la salle du point du jour.

Photo : Sortie vélo au Mêle