

## LUNDI 30.09

### 9H30 Running

Plaine des Sports

### 10H30 Gymnastique d'entretien corporel

Gymnase Epide avec Mirna

### 13h45 Gym Chinoise

Mic Courteille

### 14h45 Tai Chi

Mic Courteille

### 16H Pilates

Mic Courteille

### 16h30 Pétanque

Terrain de pétanque de la  
Pyramide

### 17H30 Yoga

Mic Courteille avec Yvan

### 18H30 Pilates

Mic Courteille avec Christine

### 19H00 Badminton

Gym Marguerite de Navarre

## Mardi 01/10

### 11h Gym Entretien Corporel

Salle d'Armes avec Christine  
Apporter Haltères

### 12H15 Pilates

Salle d'Armes avec Christine

### 14H00 March' Yoga-Nordic

Croisement chemin du  
Granite et rue Barthélemy  
Saint Germain

### 14h Tai Chi

MIC Perseigne avec Thierry

### 15H00 Gym chinoise de santé

MIC Perseigne avec Thierry

### 17H Bungy Pum

Gymnase Poisson avec  
Bruno

### 18H30 Yoga

MIC Perseigne avec Yvan

## Mercredi 02.10

### 9h00 Marche nordique dynamique

Station du Trail ou 8h30  
hippodrome

### 9H30 - Marche nordique

Station de Trail ou 9h00  
Hippodrome

### 16H00 Activité motrice adaptée (Boccia)

Salle du Point du Jour 19  
rue Pierre et Marie Curie

### 17H30 Foot en marchant

Plaine des Sports avec  
Patrick et Pierre-Luc

### 18H00 - Tennis de table

Étoile Alençonnaise rue de  
Verdun avec Bruno

## Jedi 03/10

### 10h Yoga

MIC Courteille avec Sophie

### 14H00 Marche nordique

Station de Trail ou 13h30  
Hippodrome

### 17H15 Pilates

MIC Perseigne avec  
Christine

### 18H30 Pilates

MIC Perseigne

### 19h15Foot Jeune

Gymnase St François

## Vendredi 04.10

### 14H00 - Yoga Sport santé

MIC Perseigne avec Sophie

### 14H00 - Marche light

Croisement chemin du  
Granite et rue Barthélemy  
Saint Germain

### 16H30 - Foot en marchant

CFA Bâtiment avec  
Benjamin

### 18H30 Zumba

Salle du Point du Jour, 19  
rue Pierre et Marie Curie  
avec Lauryne

## Samedi 05/10

### 9H30 - Marche nordique

Station de Trail ou 9h00  
Hippodrome

### 9H30 découverte vélo

AFPA, avenue du  
Général Leclerc avec  
Michel