

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 ave 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