

LUNDI 09.09

9H30 Running

Plaine des Sports avec Denis

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

Mardi 10.09

11h Gym Entretien Corporel

Salle d'Armes avec Christine

12H15 Pilates

Salle d'Armes avec Christine

14H00 March' Yoga-Nordic

Salle de la Prairie St Germain avec Sophie

14h Tai Chi

MIC Perseigne avec Thierry

15H00 Gym chinoise de santé

MIC Perseigne avec Thierry

17H Bungy Pum

Gymnase Poisson avec Marie-Pierre

18H30 Yoga

MIC Perseigne avec Yvan

Mercredi 11.09

9h00 Marche nordique dynamique

Croix Madame ou 8H30 Hippodrome avec Ghislaine

9H30 - Marche nordique

Station de Trail avec Dominique

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

Jeudi 12.09

10h Yoga

MIC Courteille avec Sophie

14H00 Marche nordique

Station de Trail avec Benjamin

17H15 Pilates

MIC Perseigne avec Christine

18H30 Pilates

MIC Perseigne avec Christine

Vendredi 13.09

14H00 - Yoga Sport santé

MIC Perseigne avec Sophie

14H00 - Marche light

Mairie Damigny avec Anne-Marie

16H30 - Foot en marchant

CFA Bâtiment avec Benjamin

18H30 Zumba

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

Samedi 14.09

9H30 - Marche nordique

Camping aux Prés d'Ecouves ou 9h Hippodrome avec Benjamin

9H30 découverte vélo

AFPA, avenue du Général Leclerc avec Michel