

PLANNING 2024/2025 - Club « Leï Bouscarles » - 83210 LA FARLEDE

LUNDI	9h – 10h	Michèle – Gymmémoire® - Salle Rodolphe	14h30 – 15h30	Michèle – Danse en ligne (groupe 2) - Salle Rodolphe
	10h – 11h	Michèle – Gym'Equilibre - Salle Rodolphe		17h – 18h
MARDI	11h – 12h	Michèle – Danse en ligne (groupe 1) - Salle Rodolphe	18h – 19h	Sandra – Pilates – Salle des fêtes
	9h – 10h	Annick – Stretching – Gymnase	19h – 20h	Sandra – Stretching – Salle des fêtes
	10h – 11h	Annick – Gym-douce – Gymnase	19h – 20h	Annick – Stretching – Gymnase
	9h – 10h	Corinne – Gym fitness – Salle Rodolphe	15h – 16h	Corinne – Pilates/Stretching - Salle Rodolphe
MERC.	10h – 11h	Corinne – Gym douce – Salle Rodolphe	16h – 17h	Adeline - Yoga – Salle Rodolphe
	9h – 10h30	Corinne – Marche Active Sport Santé FitparK derrière le stade Astier	17h – 18h	Adeline – Méli-mélo Zen - Salle Rodolphe
JEUDI	9h – 10h 10h – 11h	Annick – Stretching – Salle Rodolphe Annick – Gym douce – Salle Rodolphe	17h – 18h	Rémy - Qi Gong – La Tuilerie
			18h – 19h	Adeline - Zumba - Gymnase
VEND.	9h – 11h La journée	Marche d'entretien (RDV devant la salle des Fêtes) Randonnées à la journée (selon programme envoyé) avec Nicole et Georges (animateurs bénévoles)	17h – 18h	Sandra – Body tonique – Salle des fêtes
			18h – 19h	Sandra – Body postural – Salle des fêtes
			14h – 15h	Adeline – Yoga – Salle Rodolphe
			15h – 16h 16h – 17h	Rémy – Qi Gong - Salle Rodolphe Rémy – Taï chi - Salle Rodolphe
			19h – 20h	Adeline - Pilates - Salle Rodolphe

13h – 14h
Adeline –
Yoga - Salle
Rodolphe