

PLANNING 2022/2023 - Club « Leï Bouscarles » - 83210 LA FARLEDE

LUNDI	9h – 10h 10h – 11h 11h – 12h	Michèle – Gymmémoire® - Salle Rodolphe Michèle – Gym'Equilibre - Salle Rodolphe Michèle – Danse en ligne - Salle Rodolphe		17h – 18h 18h – 19h 19h – 20h 19h – 20h	Sandra – Circuit training – Salle des fêtes Sandra – Pilates – Salle des fêtes Sandra – Stretching – Salle des fêtes Annick – Stretching – Gymnase	
	MARDI	9h – 10h 10h – 11h	Annick – Stretching – Gymnase Annick – Gym-douce – Gymnase		14h – 15h	Adeline - Yoga – Salle Rodolphe
9h – 10h 10h – 11h		Corinne – Gym fitness – Salle Rodolphe Corinne – Gym douce – Salle Rodolphe		15h – 16h	Corinne – Pilates/Stretching - Salle Rodolphe	
MERC	9h – 10h30	Corinne – Marche Active Sport Santé - FitparK derrière le stade Astier	13h – 14h Adeline – Yoga - Salle Rodolphe	17h – 18h 18h15-19h15	Rémy - Qi Gong – La Tuilerie Adeline - Zumba - La Tuilerie	
	9h – 10h 9h – 10h 10h – 11h	Adeline – Yoga – Gymnase Annick – Stretching – Salle Rodolphe Annick – Gym douce – Salle Rodolphe Laetitia – Pilates – Salle des fêtes Laetitia – Stretching – Salle des fêtes		 	 	Sandra – Body tonique – Salle des fêtes Sandra – Body postural – Salle des fêtes
JEUDI	9h – 10h 9h – 10h 10h – 11h	Adeline – Yoga – Gymnase Annick – Stretching – Salle Rodolphe Annick – Gym douce – Salle Rodolphe		 	 	Rémy – Qi Gong - Salle Rodolphe Rémy – Tai chi - Salle Rodolphe
	9h – 10h 10h – 11h	Laetitia – Pilates – Salle des fêtes Laetitia – Stretching – Salle des fêtes		 	 	Rémy – Qi Gong - Salle Rodolphe Rémy – Tai chi - Salle Rodolphe
 VENDREDI	9h – 11h	Marche d'entretien (RDV devant salle des Fêtes)		 	 	Laetitia – Danse Cabaret - Salle Rodolphe
	9h – 11h	Marche Nordique Sport Santé une fois par mois (RDV parking de La Castille) avec Mireille (animatrice bénévole)		 	 	Laetitia – Danse Cabaret - Salle Rodolphe
 VENDREDI	Selon programme	Deux randonnées au moins par mois toute la journée avec Nicole et Georges (animateurs bénévoles)		 	 	Laetitia – Danse Cabaret - Salle Rodolphe