



Planning Octobre 2024



Espace
A.Schweitzer
20Av. Jules Guesde
59540 CAUDRY
03.27.85.28.93

Planning valable à partir du Lundi 7 Octobre

Lundi

Mardi

Mercredi

Mardi et Jeudi

Vendredi

Salle Secrétin :

SALLE JAUNE (Espace A.Schweitzer)

Grande Salle (Espace A.Schweitzer)

SALLE JAUNE (Espace A.Schweitzer)

CARDIO/RENFO: 10H-10H55

Méditation: 9H30-10H25

GYM TONIQUE

MARCHE

PILATES : 11H05-12H

Semaine 1 : Yoga

9H-10H

tous les

SALLE JAUNE (Espace A.Schweitzer)

Semaine 2: Stretching

GYM DOUCE

Mardis & Jeudis

Danse débutant: 10H-11H

Adapté sur chaise

10H - 11H / 11H-12H

Différents groupes

Pilates Adapté :

10H35 - 11H30

!/\ Sauf 23 matin !/

Entre 9H et 12H

!/\ 14H-14H55

A CORPS & CHŒURS :

le 16 :

> Marche Nordique

Semaine 1 : Yoga

(Voir planning repetitions)

Centre socio-culturel

Mémo : 14H30-15H25

> Bungy Pump

Semaine 2: Stretching

Salle Secrétin :

TaiChi / QiGong

Remue-méninges:15H35-16H30

> Marche adaptée

!/\ 15H - 15H45

Danse en ligne:

14H - 16H

(Voir planning Marche)

Avec passage SOL

Intermédiaire: 15H15 - 16H

Activités bien-être

Activités cognitives

Confirmé : 16H-17H

LEGENDE :

Activités douces

Activités modérées

Activités toniques

