

PLANNING 2021 / 2022

		LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
MATIN	9h30	GYM MAINTIEN EN FORME	GY0	9h30	MULTI GYM	GY3	9h45	AEROGYM	AE1	JOURNEE	RANDONNEE SOUTENUE	RS1	9h30	GYM MAINTIEN EN FORME	GY5	
	à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET	à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET	à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET		RANDONNEE MODEREE	RM1	à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET	
	10h30	MN DALLES - 50€/AN		10h30	S. THILL		10h45	S. THILL		10h45	S. THILL	RANDONNEE FACILE	RF1	10h30		MN DALLES - 50€/AN
	10h00	TENNIS CONFIRME	TE1	10h45	SMS	SM1	11h00	STRETCHING	ST4	1/2 JOURNEE & JOURNEE	BALADE DE PROXIMITE	BA1	10h45	DANSE EN LIGNE	DA2	
	à	Tennis Club d'Eguilles	COMPLET	à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET	à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET		CPLT	A. ADAMO / JM ARNAULT / L.AUBERT / MC BARRAL P. BIAVA / G. CASIMIRI / JC LEPLUS / C.NAZZI JC THILL / S.THILL / B.VERMELIN ANIMATEURS & ACCOMPAGNANTS	à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET	
	12h00	PL LARUE - AM GENSOLLEN		12h00	S. THILL / JC THILL		12h00	MN DALLES - 50€/AN		12h15	MN DALLES - 50€/AN		10h00	TENNIS CONFIRME		TE2
	10h00	GYM DOUCE ADAPTEE	GY1	9h45	MARCHE D'ENTRETIEN	ME1	COMPLET	COMPLET	COMPLET	COMPLET	COMPLET	10h00	TENNIS CONFIRME	TE2		
	à	Les Milles - Salle Pellegrin	COMPLET	à	Promenade au bord de l'Arc	COMPLET						11h00	YOGA	YO2		
11h00	D. FIACRE / REMPLACEMENT SUFFREN	11h45		A.ADAMO / MC BARRAL / C.NAZZI	11h45							D. MARCHETTO	11h15	D. MARCHETTO		
10h45	GYM MAINTIEN EN FORME	GY2	11h00	STRETCHING	ST2	9h45						MARCHE DE SANTE	MS1	10h00	YOGA	YO2
à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET	à	Complexe du Val de l'Arc - Dojo Mac 2	COMPLET	à							COMPLET	à	Château de l'Horloge	COMPLET
11h45	MN DALLES - 50€/AN		12h00	MN DALLES - 50€/AN		11h45						D. MARCHETTO		11h15	D. MARCHETTO	
11h10	SOPHROLOGIE	SO3	9h45	MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE	MN1	11h45						F.BOISSIN / Y. LEROUGE	9h45	MARCHE NORDIQUE INIT & PERF	MN3	
à	Les Milles - Salle Pellegrin	COMPLET	à		COMPLET	11h45						F.BOISSIN / Y. LEROUGE	11h45	S. THILL / MH LEROUGE	COMPLET	
12h00	D. FIACRE		11h45	F.BOISSIN / Y. LEROUGE		10h30	SMS	SM2								
10h00	YOGA	YO1	9h45	MARCHE NORDIQUE CONFIRMEE	MN2	11h45	Y. LEROUGE	10h30	Promenade adaptée	COMPLET						
à	Château de l'horloge	COMPLET	à	F.BOISSIN / MH LEROUGE	COMPLET	11h45	Y. LEROUGE	11h30	JC THILL							
11h15	D. MARCHETTO															

APRES MIDI	14H30	DANSE EN LIGNE	DA1	14h00	PETANQUE	PC1	14h00	PERMANENCE SSSPA		14h00	TAI CHI / QI GONG	TQ1	14h00	PETANQUE	PC2
	à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET	à	Terrain de l'ASLA - Aix	COMPLET	à	Le mercredi tous les 15jours	COMPLET	à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET	à	Terrain de l'ASLA - Aix	COMPLET
	16H00	MN DALLES - 50€/AN		17h00	G.PAULET / G.BROTONS / R.ACHERY		16h00	voir calendrier sur le site		16h00	B. FOIX		17h00	G.PAULET / G. BRETONS / R.ACHERY	
				14h00	SOPHROLOGIE	SO1	14h00	TIR SPORTIF A AIR COMPRIME	TI1				15h00	SELF DEFENSE	SD1
				à	Les Milles - Salle Pellegrin	COMPLET	à	Club de la Stasa	COMPLET				à	Dojo Castel - Les Milles	COMPLET
				15h00	RM MANNARINI		16h00	JP CLAVE - + 50€ adhésion STASA		16h30	A. PAPPALARDO				
			15h00	SOPHROLOGIE	SO2							15h15	GYM MAINTIEN EN FORME	GY6	
			à	Les Milles - Salle Pellegrin	COMPLET							à	Complexe sportif Val de l'Arc	COMPLET	
			16h00	RM MANNARINI		16h30	D. SUFFREN								
			14h00	GYM EN MUSIQUE	GY4										
			à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET										
			15h00	MN DALLES - 50€/AN		15H15	STRETCHING	ST3							
			15H15	STRETCHING	ST3										
			à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET										
			16H15	MN DALLES - 50€/AN		16H15	MN DALLES - 50€/AN								