PLANNING 2022 / 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	9h30 à 10h30 — GYM MAINTIEN EN FORME — GY0 — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — MN DALLES - 50€/AN	10H00 à 11H30 — MULTI ACTIVITES SENIOR - SMS — SM1 — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — S. THILL / JC THILL /D. FIACRE	9H45 à 10H45 — ATELIERS D'ACTIVITES PHYSIQUES — GY3 — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — S. THILL	JOURNEE — RANDONNEE SOUTENUE — RS1 RANDONNEE MODEREE — RM1 RANDONNEE FACILE — RF1 BALADE DE PROXIMITE — BA1 A. ADAMO / JM ARNAULT / L.AUBERT MC BARRAL / P. BIAVA / G. CASIMIRI JC LEPLUS / C. NAZZI / S. THILL / B. VERMELIN ANIMATEURS & ACCOMPAGNANTS	9h30 à 10h30 — GYM MAINTIEN EN FORME — GY5 — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — MN DALLES - 50€/AN
	10h45 à 11h45 — GYM MAINTIEN EN FORME — **GY2** — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — MN DALLES - 50€/AN	9h45 à 11h45 — MARCHE D'ENTRETIEN — ME1 — Promenade au bord de l'Arc — A.ADAMO / MC BARRAL / C.NAZZI	10h45 à 11h45 — SOPHROLOGIE — SO1 — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — D. FIACRE		9h45 à 11h45 — MARCHE NORDIQUE — MN3 — S. THILL / MH LEROUGE
	10h00 à 11h15 — YOGA — **YO1** — Château de l'horloge — D. MARCHETTO	11h00 à 12h00 — STRETCHING — ST2 — Complexe du Val de l'Arc - Dojo Mac 2 — MN DALLES - 50€/AN	11H00 à 12H00 — STRETCHING — ***ST4*** — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — MN DALLES - 50€/AN		10h45 à 12H15 — DANSE EN LIGNE — DA2 — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — MN DALLES - 50€/AN
		9h15 à 11h15 — MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE — MN1 — F.BOISSIN / Y. LEROUGE		9h45 à 11h45 — MARCHE DE SANTE DYNAMIQUE — MS1 — D. MARCHETTO	10h00 à 11h15 — YOGA — YO2 — Château de l'Horloge — D. MARCHETTO
		9h45 à 11h45 — MARCHE NORDIQUE — MN2 — Y. LEROUGE / MH LEROUGE		10h30 à 11h30 — SMS — SM2 — Promenade adaptée — JC THILL	
APRES MIDI	14H30 à 16H00 — DANSE EN LIGNE — DA1 — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — MN DALLES - 50€/AN	14h00 à 17h00 — PETANQUE — PC1 — Terrain de l'ASLA - Aix — G.PAULET / G.BROTONS / R.ACHERY	14h00 à 16h00 — PERMANENCE SSSPA — Le mecredi tous les 15jours — voir calendrier sur le site	14h30 à 16h00 — TAI CHI / QI GONG — TQ1 — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — B. FOIX	14h00 à 17h00 — PETANQUE — PC2 — Terrain de l'ASLA - Aix — G.PAULET / G. BROTONS / R.ACHERY
		15h00 à 16h00 — SOPHROLOGIE — SO2 — Les Milles - Salle Pellegrin — En visio une fois par mois — RM MANNARINI - N. AGNEL			15h15 à 16h30 — GYM MAINTIEN EN FORME — GY6 — Complexe sportif Val de l'Arc — D. SUFFREN
		14h00 à 15h00 — GYM EN MUSIQUE — GY4 — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — MN DALLES - 50€/AN			
		15H15 à 16H15 — STRETCHING — ST3 — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — MN DALLES - 50€/AN			