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 — COMPLET	JOURNEE — RANDONNEE SOUTENUE **RS1** — RANDONNEE MODEREE **RM1** — RANDONNEE FACILE **RF1**	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	JOURNEE — BALADE DE PROXIMITE **BA1** — A. ADAMO / JM ARNAULT / L.AUBERT — MC BARRAL / P. BIAVA / G. CASIMIRI	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	JOURNEE — JC LEPLUS / C. NAZZI / S. THILL / B. VERMELIN — ANIMATEURS & ACCOMPAGNANTS	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 — D. MARCHETTO		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			