

# PLANNING 2024/2025

CODE COULEUR

ACTIVITE DYNAMIQUE

ACTIVITE MODEREE

ACTIVITE DOUCE

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
<b>MATIN</b>	9h30	GYM MAINTIEN EN FORME à Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	GY0	8h30	MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE à F. BOISSIN / Y. LEROUGE	MN1	9H15	ACTIV'MÉMOIRE à Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	AM2		BALADE DE PROXIMITE à RANDONNEE FACILE	BA1	9h30	GYM MAINTIEN EN FORME à Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	GY5
	10h30	MN DALLES - 65€/AN		11h15			10H45	C.NAZZI / D.SUFFREN / S.THILL			RANDONNEE MODEREE à RANDONNEE SOUTENUE	RF1 RM1 RS1	10h30	MN DALLES - 65€/AN	
	9h45	MARCHE DE SANTE DYNAMIQUE à A. ADAMO / S. THILL	MS1	9h15	YOGA - GYM AVEC CHAISE à Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	YG1	10h45	SOPHROLOGIE à Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	SO1		A. ADAMO / JM ARNAULT / L.AUBERT P. BIAVA / G. CASIMIRI / M. DEBARLE		9h30	MARCHE NORDIQUE MODEREE à MH LEROUGE	MN3
	11h45			10h15	S THILL / D MARCHETTO		11h45	D. FIACRE			G. GIRAUD / F. GOUDARD /JC LEPLUS C. NAZZI / G. PAULET / C. SCHMIDT		11h30		
	10h00	YOGA à Château de l'horloge	YO1	9h30	MARCHE NORDIQUE SOUTENUE à Y. LEROUGE / MH LEROUGE	MN2	11H00	STRETCHING à Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	ST4		ANIMATEURS & ACCOMPAGNANTS		10h00	MARCHE NORDIQUE à Initiation - 1er trimestre	MN4
	11h15	D. MARCHETTO		11h30			12H00	MN DALLES - 65€/AN					11h15	S. THILL	
	10h30	ACTIV'MÉMOIRE à Terrain de l'ASLA	AM1	9h45	MARCHE D'ENTRETIEN à Promenade au bord de l'Arc	ME1				10h00	ACTIVITES VARIEES EN PLEIN AIR à C.R.E.M.E.	PA1	10h00	YOGA à Château de l'Horloge	YO2
	11h45	C.SCHMIDT		11h45	G.PAULET					11h30	Terrain de l'ASLA - Aix		11h15	D. MARCHETTO	
	10h45	GYM MAINTIEN EN FORME à Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	GY2	10h30	MULTI ACTIVITES ADAPTEES (SMS) à Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	SM1							10h00	PROMENADE ADAPTEE (SMS) à JC THILL	SM2
	11h45	MN DALLES - 65€/AN		11h45	S THILL / JC THILL / D MARCHETTO								11h30		
			10H45	GYM DOUCE à Château de l'horloge	GY7							10h45	DANSE EN LIGNE à Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	DA2	
			11H45	C. MAZZELLA - 65€/AN								12H15	MN DALLES - 65€/AN		
			11h00	STRETCHING à Complexe du Val de l'Arc - Dojo Mac 2	ST2										
			12h00	MN DALLES - 65€/AN											

<b>APRES MIDI</b>	14H00	RANDONNEE 1/2 journée à Randonnée Modérée	RC2	14h00	PETANQUE Initiation - 1er trimestre à Terrain de l'ASLA - Aix	PC3	14h00	PERMANENCE SSSPA à Le mercredi tous les 15jours		14H00	GYM RENFORCEMENT MUSCULAIRE à Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	GY9	14h00	PETANQUE à Terrain de l'ASLA - Aix	PC2
	16H30	C. SCHMIDT		14h40	R. ACHERY / T. ALIX / S. THILL		16h00	voir calendrier sur le site		15H00	E ALONSO - 65€/an		16h30	G.PAULET /G.BROTONS /R.ACHERY /T. ALIX	
	14H30	DANSE EN LIGNE à Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	DA1	14h00	PETANQUE à Terrain de l'ASLA - Aix	PC1				14H30	TAI CHI / QI GONG à Salle de St Donat	TQ1	14H00	GYM DOUCE à Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	GY8
	16H00	MN DALLES - 65€/AN		16h30	G.PAULET /G.BROTONS /R.ACHERY /T. ALIX					16H00	B. FOIX		15H00	E ALONSO - 65€/an	
				14H00	SOPHROLOGIE à Les Milles - Salle Pellegrin	SO2				15h15	PILATES à Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	PIO	15h15	GYM MAINTIEN EN FORME à Complexe sportif Val de l'Arc	GY6
					En visio une fois par mois					16h15	E ALONSO - 65€/an		16h30	D. SUFFREN	
				15H30	RM MANNARINI										
				14h00	GYM EN MUSIQUE à Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	GY4									
				15h00	MN DALLES - 65€/AN										
				14H30	DANSE EN LIGNE à Château de l'horloge	DA3									
			16H00	A. ISNEL - 65€/AN											
			15H15	STRETCHING à Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	ST3										
			16H15	MN DALLES - 65€/AN											