PLANNING 2024/2025

CODE COULEUR	ACTIVITE DYNAMIQUE	ACTIVITE MODEREE	ACTIVITE DOUCE

MATIN

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
9h30 à 10h30	GYM MAINTIEN EN FORME COMPLET MN DALLES - 65€/AN	GY0	8h30 à 11h15	MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE F.BOISSIN / Y. LEROUGE	MN1	9H30 à 10H45	ACTIV'MÉMOIRE C.NAZZI / D.SUFFREN / S.THILL	AM2	COMPLET	BALADE DE PROXIMITE RANDONNEE FACILE RANDONNEE MODEREE RANDONNEE SOUTENUE A. ADAMO / JM ARNAULT / L.AUBERT P. BIAVA / G. CASIMIRI / M. DEBARLE G. GIRAUD / F, GOUDARD /JC LEPLUS C. NAZZI / G. PAULET / C. SCHMIDT ANIMATEURS & ACCOMPAGNANTS	BA1 RF1 RM1 RS1	9h30 à 10h30	GYM MAINTIEN EN FORME Salle le Cèdre - Jas de Bouffan MN DALLES - 65€/AN	GY5
9h45 à 11h45	MARCHE DE SANTE DYNAMIQUE A. ADAMO / S. THILL	MS1	9h15 à 10h15	YOGA - GYM AVEC CHAISE COMPLET S THILL / D MARCHETTO	YG1	10h45 à 11h45	SOPHROLOGIE Salle le Cèdre - Jas de Bouffan D. FIACRE	SO1				9h30 à 11h30	MARCHE NORDIQUE MODEREE MH LEROUGE	MN3
10h00 à 11h15	YOGA COMPLET D. MARCHETTO	YO1	9h30 à 11h30	MARCHE NORDIQUE SOUTENUE Y. LEROUGE / MH LEROUGE	MN2	11H00 à 12H00	STRETCHING COMPLET MN DALLES - 65€/AN	ST4				10h00 à 11h15	MARCHE NORDIQUE Initiation - 1er trimestre S. THILL	MN4
10h30 à 11h45	ACTIV'MÉMOIRE Terrain de l'ASLA C.SCHMIDT	AM1	9h45 à 11h45	MARCHE D'ENTRETIEN Promenade au bord de l'Arc G.PAULET	ME1				10h00 à 11h15	ACTIVITES VARIEES EN PLEIN AIR C.R.E.M.E. Terrain de l'ASLA - Aix S THILL / D MARCHETTO	PA1	10h00 à 11h15	YOGA COMPLET D. MARCHETTO	YO2 40
10h45 à 11h45	GYM MAINTIEN EN FORME COMPLET MN DALLES - 65€/AN	GY2	10h30 à 11h45	MULTI ACTIVITES ADAPTEES (SMS) COMPLET S THILL / JC THILL / D MARCHETTO	SM1							10h00 à 11h30	PROMENADE ADAPTEE (SMS) COMPLET JC THILL	SM2
			10H45 à 11H45	GYM DOUCE Château de l'horloge C. MAZZELLA - 65€/AN	GY7							10h00 à 11h00	PETANQUE Initiation Terrain de l'ASLA - Aix T. ALIX	PC3
			11h00 à 12h00	STRETCHING COMPLET MN DALLES - 65€/AN	ST2							10h45 à 12H15	DANSE EN LIGNE COMPLET MN DALLES - 65€/AN	DA2

APRES MIDI

LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
14H00 à 16H30	RANDONNEE 1/2 journée Randonnée niveau soutenu C. SCHMIDT	RC2	14h00 à 16h30	PETANQUE Terrain de l'ASLA - Aix G.PAULET /G.BROTONS /R.ACHERY /T. ALIX	PC1	14h00 à 16h00	PERMANENCE SSSPA Le mecredi tous les 15jours voir calendrier sur le site		14H00 à 15H00	GYM RENFORCEMENT MUSCULAIRE Salle le Cèdre - Jas de Bouffan E ALONSO - 65€/an	GY9	14h00 à 16h30	PETANQUE Terrain de l'ASLA - Aix G.PAULET /G.BROTONS /R.ACHERY /T. ALIX	PC2
14H30 à 16H00	DANSE EN LIGNE Salle le Cèdre - Jas de Bouffan MN DALLES - 65€/AN	DA1	14H00 à 15H30	SOPHROLOGIE COMPLET RM MANNARINI	SO2				14H30 à 16H00	TAI CHI / QI GONG Salle de St Donat B. FOIX	TQ1	14H00 à 15H00	GYM DOUCE Salle le Cèdre - Jas de Bouffan E ALONSO - 65€/an	GY8
			14h00 à 15h00	GYM EN MUSIQUE COMPLET MN DALLES - 65€/AN	GY4				15h15 à 16h15	PILATES COMPLET E ALONSO - 65€/an	PI0	15h15 à 16h30	GYM MAINTIEN EN FORME Complexe sportif Val de l'Arc D. SUFFREN	GY6
			14H30 à 16H00	DANSE EN LIGNE COMPLET A. ISNEL - 65€/AN	DA3									
			15H15 à 16H15	STRETCHING COMPLET MN DALLES - 65€/AN	ST3									