PLANNING 2023 / 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	9h30 à 10h30 — GYM MAINTIEN EN FORME **GY0** — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — MN DALLES - 60€/AN	9h15 à 11h15 — MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE **MN1** — F.BOISSIN / Y. LEROUGE	9H45 à 10H45 — AEROGYM **AE1** — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — C. MAZZELLA - 60€/AN	— BALADE DE PROXIMITE **BA1** — RANDONNEE FACILE **RF1** — RANDONNEE MODEREE **RM1** — RANDONNEE SOUTENUE **RS1** — A. ADAMO / JM ARNAULT / L.AUBERT — MC BARRAL / P. BIAVA / G. CASIMIRI — JC LEPLUS / C. NAZZI / G. PAULET — JC THILL /C. SCHMIDT / S. THILL — ANIMATEURS & ACCOMPAGNANTS	9h30 à 10h30 — GYM MAINTIEN EN FORME **GY5** — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — MN DALLES - 60€/AN
	10h00 à 11h15 — YOGA **YO1** — Château de l'horloge — D. MARCHETTO	9h30 à 11h30 — MARCHE NORDIQUE SOUTENUE **MN2** — Y. LEROUGE / MH LEROUGE — D. MARCHETTO	10h30 à 11h45 — ACTIV'MÉMOIRE **AM2** — Terrain de l'ASLA - Aix — C.NAZZI /C.SCHMIDT/D.SUFFREN /S.THILL		9h30 à 11h30 — MARCHE NORDIQUE MODEREE **MN3** — MH LEROUGE
	10h30 à 11h45 — ACTIV'MÉMOIRE **AM1** — Terrain de l'ASLA - Aix — C.NAZZI /C.SCHMIDT/D.SUFFREN /S.THILL	9h45 à 11h45 — MARCHE D'ENTRETIEN **ME1** — Promenade au bord de l'Arc — C. NAZZI / G. PAULET / MC BARRAL	10h45 à 11h45 — SOPHROLOGIE **SO1** — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — D. FIACRE		10h00 à 11h15 — MARCHE NORDIQUE **MN4** — Initiation - Entraînement — S. THILL
	10h45 à 11h45 — GYM MAINTIEN EN FORME **GY2** — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — MN DALLES - 60€/AN	9h45 à 10h45 — GYM DOUCE **GY7** — Château de l'horloge — C. MAZZELLA - 60€/AN	11H00 à 12H00 — STRETCHING ***ST4*** — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — MN DALLES - 60€/AN	9h45 à 11h45 — MARCHE DE SANTE DYNAMIQUE **MS1** — D. MARCHETTO	10h00 à 11h15 — YOGA **YO2** — Château de l'Horloge — D. MARCHETTO
		9h45 à 11h15 — GYM ADAPTEE (SMS) **SM1** — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — S. THILL / JC THILL /D. FIACRE			10h00 à 11h30 — PROMENADE ADAPTEE (SMS) **SM2** — JC THILL
		11h00 à 12h00 — STRETCHING **ST2** — Complexe du Val de l'Arc - Dojo Mac 2 — MN DALLES - 60€/AN		0	10h45 à 12H15 — DANSE EN LIGNE **DA2** — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — MN DALLES - 60€/AN
APRES MIDI	14H00 à 16H30 — RANDONNEE 1/2 journée **RC1** — Randonnée Facile — A. ADAMO / C. SCHMIDT / JC THILL / S. THILL	14h00 à 15h15 — PETANQUE Initiation - Entraînement **PC3** — Terrain de l'ASLA - Aix — R. ACHERY / T. ALIX / S. THILL	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 16h30 — PETANQUE **PC2** — Terrain de l'ASLA - Aix — G.PAULET /G.BROTONS /R.ACHERY /T. ALIX
	14H00 à 16H30 — RANDONNEE 1/2 journée **RC2** — Randonnée Modérée — A. ADAMO / C. SCHMIDT / JC THILL / S. THILL	14h00 à 16h30 — PETANQUE **PC1** — Terrain de l'ASLA - Aix — G.PAULET /G.BROTONS /R.ACHERY /T. ALIX			15h15 à 16h30 — GYM MAINTIEN EN FORME **GY6** — Complexe sportif Val de l'Arc — D. SUFFREN
	14H30 à 16H00 — DANSE EN LIGNE **DA1** — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — MN DALLES - 60€/AN	14H00 à 15H30 — SOPHROLOGIE **SO2** — Les Milles - Salle Pellegrin — En visio une fois par mois — RM MANNARINI			
		14h00 à 15h00 — GYM EN MUSIQUE **GY4** — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — MN DALLES - 60€/AN			
		15H15 à 16H15 — STRETCHING **ST3** — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — MN DALLES - 60€/AN			