

PLANNING 2023 / 2024

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI		
MATIN	9h30	GYM MAINTIEN EN FORME	GY0	8h30	MARCHE NORDIQUE DYNAMIQUE	MN1	9H45	AEROGYM	AE1	COMPLET	BALADE DE PROXIMITE	BA1	9h30	GYM MAINTIEN EN FORME	GY5
	à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET	à	F. BOISSIN / Y. LEROUGE		à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET		RANDONNEE FACILE	RF1	à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET
	10h30	MN DALLES - 60€/AN		10h30			MARCHE NORDIQUE SOUTENUE	MN2		10H45	C. MAZZELLA - 60€/AN		RANDONNEE MODEREE	RM1	
	10h00	YOGA	YO1	9h30	MARCHE NORDIQUE SOUTENUE	MN2	10h30	ACTIV'MÉMOIRE	AM2		RANDONNEE SOUTENUE	RS1	9h30	MARCHE NORDIQUE MODEREE	MN3
	à	Château de l'horloge	COMPLET	à	Y. LEROUGE / MH LEROUGE		à	Terrain de l'ASLA - Aix	COMPLET		A. ADAMO / JM ARNAULT / L.AUBERT		à	MH LEROUGE	COMPLET
	11h15	D. MARCHETTO		11h30	D. MARCHETTO		11h45	C. NAZZI / C. SCHMIDT / D. SUFFREN / S. THILL		10h45	SOPHROLOGIE		SO1	MC BARRAL / P. BIAVA / G. CASIMIRI	
	10h30	ACTIV'MÉMOIRE	AM1	9h45	MARCHE D'ENTRETIEN	ME1	10h45	SOPHROLOGIE	SO1		JC LEPLUS / C. NAZZI / G. PAULET		à	Initiation - Entraînement	
	à	Terrain de l'ASLA - Aix	COMPLET	à	Promenade au bord de l'Arc	COMPLET	à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	11h45	D. FIACRE	JC THILL / C. SCHMIDT / S. THILL		11h15	S. THILL	
	11h45	C. NAZZI / C. SCHMIDT / D. SUFFREN / S. THILL		11h45	C. NAZZI / G. PAULET / MC BARRAL		11H00	STRETCHING	ST4	9h45	MARCHE DE SANTE DYNAMIQUE	MS1	10h00	YOGA	YO2
	10h45	GYM MAINTIEN EN FORME	GY2	9h45	GYM DOUCE	GY7	11H00	STRETCHING	ST4		MARCHE DE SANTE DYNAMIQUE	MS1	à	Château de l'Horloge	COMPLET
à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET	à	Château de l'horloge	COMPLET	à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	11h45	D. MARCHETTO	COMPLET	11h15	D. MARCHETTO			
11h45	MN DALLES - 60€/AN		10h45	C. MAZZELLA - 60€/AN		12H00	MN DALLES - 60€/AN						10h00	PROMENADE ADAPTEE (SMS)	SM2
			9h45	GYM ADAPTEE (SMS)	SM1							à	JC THILL		
			à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET							10h45	DANSE EN LIGNE		DA2
			11h15	S. THILL / JC THILL / D. FIACRE		11h00	STRETCHING	ST2					à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET
			12h00	MN DALLES - 60€/AN	12h00	Complexé du Val de l'Arc - Dojo Mac 2	COMPLET					12H15	MN DALLES - 60€/AN		

APRES MIDI	14H00	RANDONNEE 1/2 journée	RC1	14h00	PETANQUE Initiation - Entraînement	PC3	14h00	PERMANENCE SSSPA		14h30	TAI CHI / QI GONG	TQ1	14h00	PETANQUE	PC2
	à	Randonnée Facile	COMPLET	à	Terrain de l'ASLA - Aix		à	Le mercredi tous les 15jours	COMPLET	à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET	à	Terrain de l'ASLA - Aix	
	16H30	A. ADAMO / C. SCHMIDT / JC THILL / S. THI		15h15	R. ACHERY / T. ALIX / S. THILL		16h00	voir calendrier sur le site		16h00	B. FOIX		16h30	G. PAULET / G. BROTONS / R. ACHERY / T. ALIX	
	14H00	RANDONNEE 1/2 journée	RC2	14h00	PETANQUE	PC1							15h15	GYM MAINTIEN EN FORME	GY6
	à	Randonnée Modérée	COMPLET	à	Terrain de l'ASLA - Aix								à	Complexé sportif Val de l'Arc	
	16H30	A. ADAMO / C. SCHMIDT / JC THILL / S. THI		16h30	G. PAULET / G. BROTONS / R. ACHERY / T. ALIX		14H00	SOPHROLOGIE	SO2					16h30	
	14H30	DANSE EN LIGNE	DA1	14H00	SOPHROLOGIE	SO2									
	à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET	à	Les Milles - Salle Pellegrin	COMPLET									
	16H00	MN DALLES - 60€/AN		15H30	RM MANNARINI		14h00	GYM EN MUSIQUE	GY4						
				14h00	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET	15h00	MN DALLES - 60€/AN							
			15H15	STRETCHING	ST3		15H15	STRETCHING	ST3						
			à	Salle le Cèdre - Jas de Bouffan	COMPLET	16H15	MN DALLES - 60€/AN								
			16H15	MN DALLES - 60€/AN											