PLANNING 2024/2025

CODE COULEUR	ACTIVITE DYNAMIQUE	ACTIVITE MODEREE	ACTIVITE DOUCE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	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 — BA1 RANDONNEE FACILE — RF1 RANDONNEE MODEREE — RM1 RANDONNEE SOUTENUE — RS1 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	9h30 à 10h30 — GYM MAINTIEN EN FORME — COMPLET — MN DALLES - 65€/AN — GY5
	9h45 à 11h45 — MARCHE DE SANTE DYNAMIQUE — A. ADAMO / S. THILL — MS1	9h15 à 10h15 — YOGA - GYM AVEC CHAISE — S THILL / D MARCHETTO — YG1	10h45 à 11h45 — SOPHROLOGIE — COMPLET — D. FIACRE — SO1		9h30 à 11h30 — MARCHE NORDIQUE MODEREE — COMPLET — MH LEROUGE — MN3
	10h00 à 11h15 — YOGA — COMPLET — D. MARCHETTO — YO1	9h30 à 11h30 — MARCHE NORDIQUE SOUTENUE — Salle Le Cèdre - Jas de Bouffan — Y. LEROUGE / MH LEROUGE — MN2	11H00 à 12H00 — STRETCHING — COMPLET — MN DALLES - 65€/AN — ST4		10h00 à 11h15 — YOGA — COMPLET — D. MARCHETTO — YO2
	10h30 à 11h45 — ACTIV'MÉMOIRE — Terrain de l'ASLA — C.SCHMIDT — AM1	9h45 à 11h45 — MARCHE D'ENTRETIEN — COMPLET — 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 11h30 — PROMENADE ADAPTEE (SMS) — COMPLET — JC THILL — SM2
	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			10h45 à 12H15 — DANSE EN LIGNE — COMPLET — MN DALLES - 65€/AN — DA2
		10H45 à 11H45 — GYM DOUCE — COMPLET — C. MAZZELLA - 65€/AN — GY7			
		11h00 à 12h00 — STRETCHING — COMPLET — MN DALLES - 65€/AN — ST2			
APRES MIDI	14H00 à 16H30 — RANDONNEE 1/2 journée — Randonnée niveau soutenu — C. SCHMIDT — RC2	14h00 à 16h30 — PETANQUE — COMPLET — 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 — COMPLET — MN DALLES - 65€/AN — DA1	14H00 à 15H30 — SOPHROLOGIE — COMPLET — RM MANNARINI — SO2		14H30 à 16H00 — TAI CHI / QI GONG — COMPLET — B. FOIX — TQ1	14H00 à 15H00 — GYM TONIQUE — Salle le Cèdre - Jas de Bouffan — E ALONSO - 65€/an — G10
		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 — COMPLET — 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			