

SPORTS SANTE 2022

LUNDI



Gym Douce
9h30

Stretch Pilates
12h15
Flacourt

Gym Tonic
18h



Maison des séniors
11h00

Aqua Mobilité
12h15

Aquagym
mobilité
17h00

JEUDI



Boxe éducative
15h30-16h30
(à Duparc)

Aqua Mobilité
11h30

Natation drainage
12h15

Marche Aquatique
17h00

Aqua-Santé
18h00

MARDI

Marche douce
8h15

Gym pour le dos
10h00

Gym Ball special
étirements
12h15

Gym Volontaire
16h



Marche Grand Bain***
11h30

Aqua- Santé
12H15

Marche
Aquatique
17h

Aqua Santé
18h-00 G

VENDREDI

Marche vers la course
8h15

Gym Ball
10h00

Stretching mobilité
12h15



Gym Volontaire
16h-17h

Gym Tonic
18h-

Aqua-Santé Grand
bain 11h30

Aqua Mobilité
12h15

Aqua-variée
17h

MERCREDI

Gym Appareils

-7h45
-8h45
-10H00

3 créneaux proposés

**Début des
activités le
Lundi
24 JANVIER 2022**

Natation drainage: Augmenter la circulation des jambes grâce aux palmes.

Marche grand bassin: Marche avec ceinture flottante afin de soulager des articulations douloureuses

ATTENTION SAVOIR NAGER

-Gym Appareils : Programme personnalisé en fonction de ses objectifs avec vélos et appareils de musculation

SAMEDI

Gym
Appareils
8h

Numéros Utiles :

-Sport Santé:
0693 22 73 01

-Service des sports:
0262 53 05 00

-Piscine de Flacourt :
0262 53 99 61

**PASS SANITAIRE
OBLIGATOIRE**

