

PROMOTION DE LA SANTE 2022 2023

LUNDI



DEBUT DES COURS
le Lundi 17 Octobre 2022

Gym pour le dos
11h15 M

Pilates niveau 2
12h15 M



Gym Tonic
18h15 G

Maison des séniors
11h30 G

Aqua running
12h15 G

Aqua mobilité
16h30 G

Aqua variée
17h15 G

JEUDI



Yoga
9H00 K
salle de la Marre



Aqua Mobilité
11h30 G

Natation drainage
12h15 G

GPH
16H30 G

Marche Aquatique
17h15 G

Aqua-variée
18h00 G

MARDI

Marche douce
8h15 -M



YOGA
9h00 K
salle de la marre

Marche Grand Bain***
11h30 M

Aqua- Mobilité
12h15 M

Gym - Ball
12h15 G



Marche Aquatique
17h G

Aqua variée
18h-00 G

Gym Volontaire
16h Y

VENDREDI

Marche vers la course
8h15 M



Gym douce
mobilité
10h00 M

Aqua-Grand bain
11h30 G

Aqua transition
11h30 M

Stretching
/Etirements
12h15 M

Aqua Mobilité
12h15 G

Gym Volontaire
16h-17h Y

Aqua-variée
16h30 G

Aqua- fit
17h15 G

Gym Tonic
18h15 G

MERCREDI



Gym Appareils
9h30 M
profil santé séniors

Gym Appareils
10h30 M
profil pour tous

Gym Appareils
11h30 M
profil pour tous

Gym Appareils est proposée sous forme de circuit avec des ateliers matérialisées par du matériel .
3 profils différents

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

Marche grand bassin: Marche dans l'eau afin de soulager les articulations avec ceinture flottante

Aqua fit : Séance intense

-GPH : Groupe Porteur de Handicap pour jeunes adultes

Aqua transition: Personnes avec difficultés de mobilités

Gym pleine air : Exercices physiques variés associant : marche course abdos

Remise des cartes et infos santé+ le samedi 15 Octobre 2022

venez échanger avec des professionnels de santé

Numéros Utiles :

-Sport Santé:
0693 22 76 01

-Piscine de Flacourt :
0262 53 99 61