

Planning Sport Santé en plein air

PERIODES D'ACTIVITES : OCTOBRE A JUIN

Lundi	matin 9h00 - 10h00	midi 12h15 - 13h15	soir 17h00 - 18h00
Lieux	les flots bleus	pare Layet	
Activités	reveil musculaire	abdos fessiers	
Mardi	matin 9h00 - 10h00	midi 12h15 - 13h15	soir 17h00 - 18h00
Lieux	foret des Pugets		les flots Bleus
Activités	gym d'entretien		abdos fessiers
Mercredi	matin 9h00 - 10h00	midi 12h15 - 13h15	soir 17h00 - 18h00
Lieu		tennis les vespins	
Activité		gym tonie	
Jedi	matin 9h00-10h00	midi 12h15-13h15	soir 17h00 - 18h00
Lieux	tennis des Vespins		pare Layet
Activités	stretching		cardio
Vendredi	matin 9h00-10h00	midi 12h15-13h15	soir 17h00 - 18h00
Lieux	pare Layet	les flots Bleus	
Activités	abdos fessiers	Gym tonie/stretching	

Les Flots bleus : centre nautique / Pare layet : théâtre Georges Brassens / Forêt des Pugets :

parking - Pour tous renseignements : 04.92.12.41.98