

PLANNING 2023/2024 - Club « Leï Bouscarles » - 83210 LA FARLEDE

LUNDI	9h – 10h 10h – 11h 11h – 12h	Michèle – Gymmémoire® - Salle Rodolphe Michèle – Gym'Equilibre - Salle Rodolphe Michèle – Danse en ligne - Salle Rodolphe			17h – 18h 18h – 19h 19h – 20h 19h – 20h	Sandra – Circuit training – Salle des fêtes Sandra – Pilates – Salle des fêtes Sandra – Stretching – Salle des fêtes Annick – Stretching – Gymnase
	9h – 10h 10h – 11h 9h – 10h 10h – 11h	Annick – Stretching – Gymnase Annick – Gym-douce – Gymnase Corinne – Gym fitness – Salle Rodolphe Corinne – Gym douce – Salle Rodolphe			15h – 16h 16h – 17h	Corinne – Pilates/Stretching - Salle Rodolphe Adeline - Yoga – Salle Rodolphe
MERC	9h – 10h30	Corinne – Marche Active Sport Santé - FitparK derrière le stade Astier	13h – 14h Adeline – Yoga - Salle Rodolphe		17h – 18h 18h15-19h15 17h – 18h 18h – 19h	Rémy - Qi Gong – La Tuilerie Adeline - Zumba - La Tuilerie Sandra – Body tonique – Salle des fêtes Sandra – Body postural – Salle des fêtes
	9h – 10h 10h – 11h 9h – 10h 10h – 11h 9h – 10h 10h – 11h	Adeline – Yoga – Gymnase Adeline – Yoga adapté – Gymnase Annick – Stretching – Salle Rodolphe Annick – Gym douce – Salle Rodolphe Laetitia – Pilates – Salle des fêtes Laetitia – Stretching – Salle des fêtes			15h – 16h 16h – 17h	Rémy – Qi Gong - Salle Rodolphe Rémy – Taï chi - Salle Rodolphe
VENDREDI	9h – 11h	Marche d'entretien (RDV devant salle des Fêtes)				
	Selon programme	Deux randonnées au moins par mois toute la journée avec Nicole et Georges (animateurs bénévoles)			19h – 20h	Adeline - Pilates - Salle Rodolphe

REPRISE LUNDI 18 SEPT 2023

Contact : 06 71 30 36 46 et du 12 au 25 septembre inclus, le 06 19 26 46 32 - Mail : infobouscarles@gmail.com - Web : www.lesbouscarles.org