



## PLANNING 2022/2023

|                                   | Lundi | Mardi                                   | Mercredi                              | Jeudi                                   | Vendredi                        | Samedi                                |
|-----------------------------------|-------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------|---------------------------------------|
| Activités Physiques Respiratoires |       | 11h / 12h<br>Salle<br>Chatenoud         |                                       |   | 10h / 11h<br>Météore<br>Meythet |                                       |
| Ateliers Equilibre                |       | 11h / 12h<br>Salle<br>Chatenoud         |                                       |   |                                 |                                       |
| Marche Nordique Groupe Doux       |       | 14h / 15h30<br>Lieu selon<br>planning   |                                       | 14h / 15h30<br>Lieu selon<br>planning   |                                 |                                       |
| Marche Nordique Groupe Confort    |       | 15h45 / 17h15<br>Lieu selon<br>planning |                                       | 15h45 / 17h15<br>Lieu selon<br>planning |                                 |                                       |
| Marche Nordique Groupe Forme      |       | 17h30 / 19h<br>Lieu selon<br>planning   |                                       |   |                                 |                                       |
| Marche Nordique Groupe Vitalité   |       |   | 18h30 / 20h<br>Lieu selon<br>planning |   |                                 | 10h / 11h30<br>Lieu selon<br>planning |
| Gymnastique                       |       |   |                                       | 17h45 / 19h<br>Balmettes                |                                 |                                       |
| Multi-activités                   |       |   |                                       | 17h45 / 19h<br>Balmettes                |                                 |                                       |
| Stretching                        |       |   |                                       | 19h / 19h30<br>Balmettes                |                                 |                                       |