

# ANIMATION : SAISON 2023-2024

**LUNDI** : **Jacobins : Salle Arthur DELAHAYE**

08h45 - 09h45 : gym d’entretien

17h15 - 18h15 : gym d’entretien

20h00 - 21h00 : gym d’entretien

### Jacobins : Salle Louis LANGLOIS

### 21h00 - 22h00 : Sports Collectifs

##### Salle des Bicharderies (rue des Bicharderies) :2 créneaux proposés :

17h45-18h45 : step

18h45 – 19h45 : Step

### MARDI : Salle Maurice RAVEL (salle Atanasof))

14h15-15h15 : Gym douce

**Jacobins salle A. DELAHAYE**

16h45 –17h45 : Yoga

20h30 – 21h30 : Gym d’entretien

#### MERCREDI : Salle M. RAVEL (salle Atanasof)

#### 19h45- 20h45 : Gym détente

**JEUDI :** **Salle Maurice RAVEL (salle Atanasof)**

10h-11h : gym douce

**Jacobins salle A. DELAHAYE (attention changement d’horaires: décalage d’un ¼ h !!!)**

16h30 – 17h30 : Continuons à bouger : **Inscriptions particulières**

17h45 - 18h45: Gym douce

19h00 - 20h00 : Gym d’entretien

20h15 - 21h15: Gym d’entretien

**Maison des Associations (1 rue des Chilesses) :**

18 h30 – 19 h30 : Yoga

**SAMEDI:**  **Jacobins salle Arthur DELAHAYE**

09h00 - 10h00 : Gym d’entretien

###### GYMNASTIQUE AQUATIQUE / PISCINE

###### LUNDI : 16h15 – 17h : gym douce (petit bain et grand bain)

20h – 21h : natation libre (grand bain)

JEUDI : 19h15-20h15 : Gym tonique (petit bain)

**VENDREDI :**  16h -16h45 : natation libre (grand bain) (surveillance MNS).

16h –16h45 : gym aquatique (petit bain),

**BOOMERANG (Stade SNCF, Gabriel HERVIER à Fleury les Aubrais)**

**MERCREDI :** de septembre à novembre et d’avril à juin 18h à 19h et 16h à 17h en hiver

**MARCHE**

**LUNDI :** 13h30 : Rendez-vous parking rue Emile Zola, au coin de l’avenue d’Oradour sur Glane, face au n°23 . Départ des voitures à 13 h 45, retour vers 16 h 30-17 h 00. Horaire avancé d’1/4 h des vacances de Toussaint à celles de Pâques.

**MARCHE NORDIQUE**

**VENDREDI :** 13h45 : Rendez-vous parking des Jacobins derrière la piscine (entrée par la rue Jean Jaurès) petit et grand circuit

**Toutes ces séances sont animées bénévolement par les animateurs**

**REPRISE DES COURS LE LUNDI 18 SEPTEMBRE 2023**