



Activités Physiques d'Entretien
Sport et Convivialité

ANIMATION : SAISON 2024-2025

LUNDI : **Jacobins : Salle Arthur DELAHAYE**
08h45 - 09h45 : gym d'entretien
17h15 - 18h15 : gym d'entretien
20h00 - 21h00 : gym d'entretien
Jacobins : Salle Louis LANGLOIS : 2 créneaux proposés
20h00 – 21h00 : Sports Collectifs
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
16h30 – 17h30 : Continuons à bouger : **Inscriptions particulières**
17h45 - 18h45: Gym douce
19h00 - 20h00 : Gym d'entretien
20h15 - 21h15: Gym d'entretien

Espace associatif (1 rue des Chilesses) salle Topaze :

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 au changement d'heure d'été.

MARCHE NORDIQUE

VENDREDI : 13h30 : 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 16 SEPTEMBRE 2024
