

Maurienne séniors secteur de Modane année 2019-2020

Activités en salle

- > Tai-chi de 9h30 à 11h00 dans la salle multi activités au 2ème étage place de l'Europe le lundi
- > Yoga de 17h30 à 18h45 dans la salle multi activités au 2ème étage place de l'Europe à Modane le lundi
- > Aquagym de 16 à 17h00 le mardi et le vendredi, **soit un mois et demi à l'automne et deux mois au printemps**, la piscine est fermée pendant l'hiver et ne nous est pas accessible pendant les vacances scolaires
- > Gymnastique à partir de 9h à 10h00 dans la salle multi activités au 2ème étage place de l'Europe à Modane et de 10 h15 à 11h15 à Fourneaux dans la salle de gym à l'étage derrière la salle des fêtes le mercredi

Activités en extérieur :

- < Marche nordique le jeudi RDV à 13h30 place de l'Europe à Modane selon la météo (lieu annoncé la veille à la gym)
- < Raquettes et ski de fond le mardi en fonction de l'enneigement à partir de décembre
- < Ski de piste le jeudi