

ACTIVITES PROPOSEES A TOUS LES ADHERENTS EN 2021-2022 (quel que soit le lieu de résidence)

	MODANE	ST MICHEL	ST JULIEN	ST JEAN	LA CHAMBRE
LUNDI	<p><u>9h30 - 11h</u> Taï-Chi salle 2^{ème} étage place de l'Europe + Salle N°3.</p> <p><u>17h30-18h45</u> Yoga salle 2^{ème} étage Place de l'Europe</p>	<p><u>13h45-18h</u> Pétanque Aire des Canaries Jeux de cartes Ecole Ménagère</p>	<p><u>8h25-9h20</u> Gym <u>9h30-10h25</u> Gym Salle la Croix des Têtes.</p>	<p><u>9h -10h</u> Gym Zen <u>10h15-11h15</u> Gym Zen Salle pré-Copet.</p> <p><u>16h30-18h</u> Tir à l'Arc gymnase Berthier</p>	<p><u>10h-11h15</u> Yoga Salle Polyvalente</p>
MARDI					
MERCREDI	<p><u>9h-10h</u> Gym salle 2^{ème} étage. Place de l'Europe.</p> <p><u>10h15-11h15</u> Gym à l'étage derrière la salle des fêtes à FOURNEAUX</p>	<p><u>8h45-10h</u> : yoga au Dojo</p> <p><u>13h45-18h</u> : Pétanque Aire des Canaries</p>	<p><u>10h30-11h45</u> Yoga Salle la Croix des Têtes.</p>	<p><u>8h30-11h30</u>(3groupes) Gym salle Pré-Copet. <u>14h-18h</u> Belote coincée. Centre Louis Armand. <u>16h30-18h30</u> Tir à l'Arc gymnase Berthier</p>	
JEUDI	<p><u>13h30</u> Marche Nordique</p>	<p><u>8h45-9h45</u> Gym au gymnase</p>		<p><u>8h45-10h15</u> Taï-Chi (confirmés) <u>10h15-11h30</u> Taï-Chi (débutants) Salle Polyvalente Hermillon. <u>14h</u> Marche Nordique</p>	<p><u>9h00-11h15</u> (2 groupes) Gym Salle Polyvalente</p>
 VENDREDI	<p><u>16h-17h</u> Aquagym (en septembre et octobre)</p>	<p><u>11h-12h</u> Aquagym <u>13h30-18h</u> jeux de cartes Ecole Ménagère</p>	<p><u>14h-17h</u> (3groupes) Danse country Salle de la Croix des Têtes</p>	<p><u>09h-10h15</u> : Yoga salle Pré-Copet. <u>11h15-12h15</u> Aquagym <u>16h-17h</u> Aquagym. <u>15h-17h</u> Tir à l'Arc Gymnase Berthier</p>	

MARDI :

Décembre à Avril : Ski de fond, Raquettes et Marche sur chemins enneigés. Voir programme « hiver »

Mai à Septembre : Randonnées alpines à la journée. Voir programme « Randonnées de l'été »

JEUDI :

Janvier à Avril : Ski alpin à la journée. Voir programme « ski alpin »