

# SPORT SANTE

## PLANIFICATION DES ACTIVITES 2018-2019 - ADULTES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h							
9h	<b>Course à pieds</b> Stade Marcel Duho 9h à 11h						
10h		<b>Remise en forme</b> Salle Maryse Bastié 9h45 à 11h15		<b>Marche nordique</b> Piscine Marx Dormoy 9h30 à 11h15	<b>Remise en forme</b> Palais des Sports 9h30 à 11h		<b>Badminton</b> Salle Louison Bobet 10h à 12h
11h							
12h							
13h			<b>Remise en forme</b> Palais des Sports 12h30 à 13h30	<b>Remise en forme</b> Defaucompret 12h15 à 13h15			
14h	<b>Remise en forme</b> Palais des Sports 14h à 15h30	<b>Remise en forme</b> Salle F.Coppée 13h30 à 15h30		<b>Remise en forme</b> François Coppee 13h30 à 15h30		<b>Remise en forme</b> Fabrique du Sud 14h00 à 16h	
15h			<b>Musculation</b> Salle Jean Calin 14h à 16h	<b>VTT</b> Piscine Marx Dormoy 15h à 16h30	<b>Combat training</b> Salle Defaucompret 15h à 16h30		
16h							
17h						<b>Motricité en famille 3-5 ans</b> Salle Maryse Bastié 17h15-18h	
18h						<b>Motricité en famille 3-5 ans</b> Salle Maryse Bastié 18h30-19h15	
19h					<b>Escalade en famille</b> Salle F.Coppée 18h30-20h00	<b>Escalade en famille</b> Salle M.Ostermeyer 18h30-20h00	
20h							
21h							