

TONIC SENIORS



Yoga	Lundi 11h00 – 12h15	Salle polyvalente
Pickleball	Lundi 15h45 – 17h45	Hall omnisports
Remise en condition physique	Mardi 09h30 - 10h30	Salle de fitness
Tennis de table	Mardi 10h00 - 12h00	Hall omnisports
Danse traditionnelle	Mardi 10h15 - 11h45	Salle polyvalente
Natation encadrée	Mardi 12h00 – 13h00	Piscine
Gym douce	Mardi 15h15 – 16h15	Salle polyvalente
Remise en condition physique	Mercredi 09h30 – 10h30	Salle de fitness
Aquagym	Mercredi 12h00 - 12h45	Piscine
Marche	Mercredi 13h30	Départ CSEL
Netvolley	Jeudi 10h00 - 11h30	Hall omnisports
Aquagym	Jeudi 15h15 – 16h00	Piscine
Yoga	Jeudi 11h00 - 12h15	Salle polyvalente
Badminton	Vendredi 10h00 - 12h00	Hall omnisports
Aquagym	Vendredi 12h10 – 12h55	Piscine
Méditation active	Vendredi 13h30 – 14h30	Salle polyvalente

Sous réserve d'un nombre suffisant de participants.