US MAULOISE - GYMNASTIQUE VOLONTAIRE - RANDONNEE PEDESTRE - HORAIRES 2023-2024

Complexe sportif Saint Vincent - Chaussée Saint Vincent - 78580 Maule

MATINEE	LUNDI	11h - 12h	GYM'Seniors **Gym d'entretien**	Véronique Charbonneau	Salle de danse
	MARDI	10h - 11h	GYM' Adultes **Gym d'entretien**	Véronique Charbonneau	Gymnase
		11h - 12h	ACTIGYM'Seniors **Etirements, assouplissements**		
		10h - 11h	GYM' Adultes **Gym d'entretien**	Nadine Allier	Salle judo
		11h - 12h	GYM' Adultes **Initiation postural ball**		
	JEUDI	9h00 - 10h00	GYM' Adultes Gym, **Pilates**,	Patricia Le Vezu	Gymnase
		10h - 11h	GYM' Adultes **Body zen**		
	VENDREDI	9h00 - 10h00	GYM' Adultes **Gym d'entretien**	Véronique Charbonneau	Gymnase
		10h00 - 11h00	ACTIGYM'Seniors **Etirements, assouplissements**		
		11h30 - 12h30	GYM'Seniors **Gym'équilibre, Gym'autonomie, Gym'mémoire**	Catherine Ernout	Salle de danse
SOIREE	LUNDI	18h - 18h45	GYM' Adultes **Postural ball**	Nadine Allier	Salle judo
		18h50 - 19h50	GYM' Adultes **Gym dynamique**		
	MARDI	19h30 - 20h30	GYM' Adultes **Renforcement musculaire abdos fessiers**		Salle judo
	JEUDI	18h50 - 19h50	GYM' Adultes **Gym, Pilates**	Patricia Le Vezu	Gymnase

Les horaires et les salles peuvent subir des changements à la rentrée.	
GYM' ADULTES	**Et/ou en très bonne condition physique**: renforcement musculaire,coordination, travail cardio, gymnastique douce: étirements, assouplissements Pilates, stretching postural Body Zen,,,
ACTIGYM'SENIORS environ 60 ans	**Et/ou en forme**: renforcement musculaire, exercices de coordination et d'équilibre,étirements, assouplissements, relaxation.
GYM'SENIORS plus de 65 ans	**Et/ou pratiquant une activité physique modérée**: Gym'équilibre, Gym'autonomie, Gym'mémoire, travail de l'équilibre, de la stimulation des sens, de la coordination, exercices collectifs, parcours, renforcement musculaire adapté, assouplissement et étirements.

RANDONNEE PEDESTRE: Consulter le planning sur le site, onglet "Infos pratiques".

Balades: un lundi sur deux, RDV sur le parking de la salle des fêtes - **Départ 13h45.**

Randonnées: tous les jeudis , RDV sur le parking de la salle des fêtes - **Départ 13h45.**