

Planning des activités des Séniors Actifs Caudry

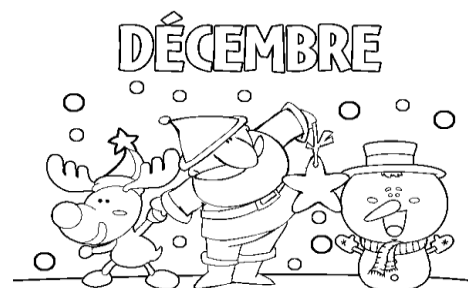
20 Avenue Jules Guesde 59540 Caudry

Mail : caudry.seniorsactifs@laposte.net

☎ 03.27.85.28.93

Site internet : www.seniorsactifs.net

Facebook : espace intergénérationnel Schweitzer Caudry



Lundi 03 Décembre 2018

- **DANSE EN LIGNE** : /!\ Cours Spécial **DEBUTANTS UNIQUEMENT** /!\ : De 10h30 à 11h30 Avec Marina Vieville (*Salle Jaune*)
- **PILATES Initiés (AVEC passage au sol)**: de 14h30 à 15h30 avec Déborah Kromyck (*Grande Salle*)
- **AQUADOUCE**: à 16h30 (*rdv à l'espace nautique 30min avant*) / Coût : 5€ (6 séances à 30€, Carte à venir retirer à l'espace)

Mardi 04 Décembre 2018

- **MARCHE BUNGY PUMP**: à 9 h avec Edith & Maryse (*RDV à l'espace : Échauffement*)
- **MARCHE NORDIQUE**: à 9 h avec Gérard (*RDV à l'espace : Échauffement*)
- **MEDITATION OU RELAXATION**: à 9 h 30 (*Nouvelle salle à l'étage*)

Mercredi 05 Décembre 2018

- **GYMNASTIQUE DOUCE** : De 9h à 9h45 avec Jany Laurent (*Grande Salle*)
- **AQUATONIC** : à 12 h 15 (*Rdv à l'Espace nautique 30 mn avant*) / Coût : 5€ (6 séances à 30€, Carte à venir retirer à l'espace)

Jeudi 06 Décembre 2018

- **MARCHE BUNGY PUMP (+Renforcement musculaire)** : à 9 h avec Edith & Maryse (*RDV à l'espace : Échauffement*)
- **MARCHE NORDIQUE**: à 9 h avec Gérard (*RDV à l'espace : Échauffement*)
- **MARCHE ZEN (Adaptée)** : à 10H avec Déborah (exceptionnellement) (*RDV à l'espace : Échauffement*)
- **PILATES Initiation/Débutants/Post-Thérapie (SANS passage au sol)** : de 15h45 à 16h45 avec Mathieu Laigle (*Grande salle*)

Vendredi 07 Décembre 2018

- **GYMNASTIQUE TONIQUE** : De 10h15 à 11h15 avec Jany Laurent (*Salle des Tullistes*)
- **BUNGY PUMP ADAPTE** : De 14h à 15h avec Jany Laurent et Déborah Kromyck (*RDV à l'Espace : Échauffement*)

Lundi 10 Décembre 2018

- **DANSE EN LIGNE** : De 10h30 à 11h30 Avec Marina Vieville (*Salle Jaune*)
- **PILATES Initiés (AVEC passage au sol)**: de 14h30 à 15h30 avec Déborah Kromyck (*Grande Salle*)
- **AQUADOUCE**: à 16h30 (*rdv à l'espace nautique 30min avant*) / Coût : 5€ (6 séances à 30€, Carte à venir retirer à l'espace)

Mardi 11 Décembre 2018

- **MARCHE BUNGY PUMP**: à 9 h avec Edith & Maryse (*RDV à l'espace : Échauffement*)
- **MARCHE NORDIQUE**: à 9 h avec Gérard (*RDV à l'espace : Échauffement*)
- **MEDITATION**: à 9h30 (*Nouvelle salle à l'étage*)

Mercredi 12 Décembre 2018

- **GYMNASTIQUE DOUCE** : De 9h à 9h45 avec Jany Laurent (*Grande Salle*)
- **REMUE-MENINGES** : De 10h à 11h avec Jany Laurent (*Grande Salle*)
- **AQUATONIC** : à 12 h 15 (*Rdv à l'Espace nautique 30 mn avant*) / Coût : 5€ (6 séances à 30€, Carte à venir retirer à l'espace)

Jeudi 13 Décembre 2018

- **MARCHE BUNGY PUMP (+Renforcement musculaire)** : à 9 h avec Edith & Maryse (RDV à l'espace : Échauffement)
- **MARCHE NORDIQUE**: à 9 h avec Gérard (RDV à l'espace : Échauffement)
- **MARCHE ZEN (Adaptée)** : à 10H avec Déborah Kromyck (RDV à l'espace : Échauffement)
- **PILATES Initiation/Débutants/Post-Thérapie (SANS passage au sol)** : de 15h45 à 16h45 avec Mathieu Laigle (Grande salle)

Vendredi 14 Décembre 2018

- **GYMNASTIQUE TONIQUE** : De 10h15 à 11h15 avec Jany Laurent (Salle des Tullistes)
- **BUNGY PUMP ADAPTE : /!\ Exceptionnellement De 15h à 16h /!** : Avec Jany Laurent et Déborah Kromyck (RDV à l'Espace : Échauffement)

Lundi 17 Décembre 2018

- **PILATES Initiés (AVEC passage au sol)**: de 14h30 à 15h30 avec Déborah Kromyck (Grande Salle)
- **DANSE EN LIGNE** : De 15h45 à 16h45 Avec Marina Vieville (Grande Salle)
- **AQUADOUCE**: à 16h30 (rdv à l'espace nautique 30min avant) / Coût : 5€ (6 séances à 30€, Carte à venir retirer à l'espace)

Mardi 18 Décembre 2018

- **MARCHE BUNGY PUMP**: à 9 h avec Edith & Maryse (RDV à l'espace : Échauffement)
- **MARCHE NORDIQUE**: à 9 h avec Gérard (RDV à l'espace : Échauffement)
- **MEDITATION OU RELAXATION**: à 9 h 30 (Nouvelle salle à l'étage)
- **TAI CHI CHUAN / QI GONG**: à 14h30 avec Annick Letombe (Grande Salle)

Mercredi 19 Décembre 2018

- **GYMNASTIQUE DOUCE** : De 9h à 9h45 avec Jany Laurent (Grande Salle)
- Séance exceptionnelle **GYMNASTIQUE COGNITIVE** : De 10h à 11h avec Jany Laurent (Salle Jaune)
- **REMISE DE DIPLOMES ATELIERS PIEDS** : 11h30
- **AQUATONIC** : à 12 h 15 (Rdv à l'Espace nautique 30 mn avant) / Coût : 5€ (6 séances à 30€, Carte à venir retirer à l'espace)
- **DANSE EN LIGNE** : De 15h45 à 16h45 Avec Marina Vieville (Grande Salle)

Jeudi 20 Décembre 2018

- **MARCHE BUNGY PUMP (+Renforcement musculaire)** : à 9 h avec Edith & Maryse (RDV à l'espace : Échauffement)
- **MARCHE NORDIQUE**: à 9 h avec Gérard (RDV à l'espace : Échauffement)
- **MARCHE ZEN (Adaptée)** : à 10H avec Déborah Kromyck (RDV à l'espace : Échauffement)

Vendredi 21 Décembre 2018

- **GYMNASTIQUE TONIQUE** : De 10h15 à 11h15 avec Jany Laurent (Salle des Tullistes)
- **BUNGY PUMP ADAPTE** : De 14h à 15h avec Jany Laurent et Déborah Kromyck (RDV à l'Espace : Échauffement)



Retrouvez toutes ces infos sur notre site: www.seniorsactifs.net

Nos vœux auront lieu le 11 Janvier 2019 (Horaires à définir)

