Planning des activités de FORME ET DETENTE
Saison 2022-2023

ECOLE DU CARESTIER

LUNDI	**18 h 30 - 19 h 30**	**Gym entretien** 1 fois par mois : **stretching**	**Françoise**	**adulte**
MARDI	**17 h 45 – 18 h 45**	**Ecoute et équilibre du corps** (Respiration – relaxation)	**Françoise**	**adulte**
	19 h – 20 h	**Cardio – Step – LIA ***	**Françoise**	**adulte**
JEUDI	**18 h 30 – 19 h 30**	**Gym cardio**	**Florence**	**adulte**

CONSERVATOIRE DE DANSE DU PLANET

LUNDI	**9 h à 10 h**	**Stretching****	**Florence**	**adulte / sénior**
	10 h 15 à 11 h 15	**Equilibre mémoire**	**Florence**	**senior**
MARDI	**8 h 45 à 9 h 45**	**Gym entretien** 1 fois par mois : stretching **	**Florence**	**adulte**
	10 h à 11 h	**Gym entretien** 1 fois par mois : stretching ****	**Florence**	**senior**
JEUDI	**9 h à 10 h**	**PILATES*****	**Florence**	**adulte / sénior**
VENDREDI	**8 h 45 à 9 h 45**	**Gym entretien** 1 fois par mois **:** stretching **	**Françoise**	**adulte**
	10 h à 11 h	**Gym entretien** 1 fois par mois : stretching **	**Françoise**	**senior**

ACTIVITES DE PLEIN AIR

MERCREDI	**10h à 11h**	**Marche en colline selon calendrier trimestriel**
JEUDI 1fois/mois	**La journée**	**Randonnée promenade selon calendrier trimestriel** **Philippe, Pascal, Patrick, Bernard**
DIMANCHE 1fois/mois	**La journée**	**Randonnée pédestre selon calendrier trimestriel** **Louis, Pascal, Pierre, Rémi, Nadine**

*** LIA : Low Impact Aérobic = cardio chorégraphié**
**** STRETCHING = étirements, (1 fois par mois : voir planning à l'entrée de la salle)**
***** PILATES = renforcement des muscles profonds**