

PLANNING des ACTIVITES G3

saison 23/24

JOUR	ACTIVITE	HORAIRE	LIEU
LUNDI	GYM TONIQUE/ENTRETIEN	9h - 10h	Lénine - Salle d'escrime 50 bd de Brandebourg
	GYM DOUCE	10h - 11h	
	GYM - EQUILIBRE	11h - 12h	
	GRANDE RANDO	Journée	voir programmes
	PETITE RANDO	Après midi	
	TENNIS DE TABLE *	18h - 19h	Gymnase Lénine 50 bd de Brandebourg
MARDI	GYM DOUCE	9h - 10h	Dojo Robespierre 8 rue Robespierre
	GYM ENTRETIEN	10h - 11h	
	EQUILIBRE	11h - 12h	
	NATATION LIBRE	11h30 - 12h30	Piscine Robespierre <i>Accueil de 11h15 à 11h30</i>
	PILATES	13h30 - 14h30	Lénine - Salle d'escrime 50 bd de Brandebourg
	TENNIS DE TABLE *	18h - 19h	Gymnase Lénine
MERCREDI	YOGA	9h - 10h 10h - 11h	Dojo Robespierre 8 rue Robespierre
	GYM ENTRETIEN/EQUILIBRE	10h - 11h	USI salle Casanova 69 av D. Casanova
	AÏKITAÏSO	11h - 12h	Dojo Robespierre 8 rue Robespierre
	DANSE	14h - 16h	Les Longs Sillons, 21 rue Barbès
	BADMINTON	14h - 16h	Gymnase Alice Milliat 3 allée Allain Leprest
	QI GONG	16h30 - 18h	USI salle Casanova 69 av D. Casanova
JEUDI	GYM TONIQUE	9h - 10h	Dojo Robespierre 8 rue Robespierre
	GYM ENTRETIEN	10h - 11h	
	GYM DOUCE/EQUILIBRE	11h - 12h	
	YOGA	10h - 11h	Salle de lutte Robespierre 8 rue Robespierre
	GYM SUR CHAISE	10h - 11h	USI salle Casanova 69 av D. Casanova
	NATATION LIBRE	11h30 - 12h30	Piscine Robespierre <i>Accueil de 11h15 à 11h30</i>
	TENNIS DE TABLE *	18h - 21h	Gymnase Lénine
VENDREDI	MARCHE NORDIQUE	9h - 11h30	RV Epinettes 8h45 --> Bois de Vincennes
	TRAINING	10h30 - 11h30	Parc des Cormailles
	BADMINTON	10h - 12h	USI salle Casanova 69 av D. Casanova
	RELAXATION ACTIVE	12h - 13h	Dojo Robespierre 8 rue Robespierre
	TAÏ CHI	14h - 15h30	USI salle Casanova 69 av D. Casanova
	TENNIS DE TABLE *	18h - 21h	Gymnase Lénine

* En partenariat avec la section Tennis de table

Attention : *Certificat médical spécifique pour la pratique du tennis de table*