

Verts et Vifs – Horaire actualisé au 14 SEPTEMBRE 2020

Catherine LEUNIS (CL) - Pascale MACKELS (PM)

Ysabel LEKEU (YL) - Jérôme DECHESNE (JD)

Lundi	Abdos-fessiers (YL)	09h15 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Pilates (YL)	10h45 à 12h00	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Promenades (JD)	13h00 à 18h00	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
Mardi	Santé du dos (YL)	09h15 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Gymnastique d'entretien (CL)	10h15 à 11h15	Bibliothèque de Heusy - rue maison communale 1 à Heusy
	Natation (CL)	12h00 à 12h40	Piscine communale - rue Xhavée
	Randonnées pédestres (JD)	13h00 à 18h00	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
	Equilibre corporel (CL)	14h00 à 15h15	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Mise en forme (CL)	15h30 à 16h45	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
Mercredi	Badminton (JD)	09h00 à 11h30	Hall omnisports de Gérardchamps
	Du souffle et du cœur (YL)	09h15 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Danse et mise en forme rythmique (CL)	10h00 à 11h15	Bibliothèque de Heusy - rue maison communale 1 à Heusy
	Stetching Rythmique (PM)	11h00 à 12h10	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Aquagym (YL)	12h00 à 12h50	Piscine communale - rue Xhavée
	Natation (CL)	12h00 à 12h40	Piscine communale - rue Xhavée
	Accord'âge musculaire (PM)	13h30 à 14h40	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Stretching postural (PM)	15h00 à 16h40	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
Jeudi	Stretching (YL)	09h15 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Indiaca (JD)	09h00 à 10h30	Hall omnisports de Gérardchamps
	Volley-ball (JD)	10h30 à 12h00	Hall omnisports de Gérardchamps
	Danse country (intermédiaire) (CL)	10h30 à 11h45	Bibliothèque de Heusy - rue maison communale 1 à Heusy
	Gymnastique douce (YL)	10h45 à 11h45	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Randonnées pédestres (PM)	13h00 à 18h00	Rendez-vous à l'arrêt de l'autobus
	Zumba Gold (CL)	13h30 à 14h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Yoga et relaxation (CL)	15h00 à 16h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
Vendredi	Abdos-périnée (YL)	09h15 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Stretching rythmique (PM)	11h00 à 12h10	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Accord'âge musculaire (PM)	13h30 à 14h40	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8

NOTES :