

## Verts et Vifs – Horaire actualisé au 13 SEPTEMBRE 2021

Catherine LEUNIS (CL) - Christel PINCKAERS (CP)

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 5km (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
	Mise en forme & Equilibre corporel (CL)	11h00 à 12h15	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Randonnées pédestres 7-9 km (JD)	13h00 à 18h00	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
	Zumba Gold (CL)	13h45 à 14h45	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Yoga et relaxation (CL)	15h15 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 en ligne et danse country (CL)	10h45 à 12h00	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Promenades 5km (CP)	13h00 à 18h00	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
	Aquagym (YL) <b>SOUS RESERVE</b>		Piscine communale - Hameau du Husquet 80, 4820 Dison
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
	Gymnastique d'entretien (CL)	10h30 à 11h30	Bibliothèque de Heusy - rue maison communale 1 à Heusy
	Gymnastique douce (YL)	10h45 à 11h45	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Randonnées pédestres 7-9 km (CL)	13h00 à 18h00	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
	Ab'dos Entr'Ainés (CP)	13h30 à 14h40	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Stretching Postural (CP)	15h00 à 16h10	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
Vendredi	Abdos-périnée (YL)	09h15 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n° 8
	Stretching rythmique (CP)	13h30 à 14h40	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Ab'dos Entr'Ainés (CP)	15h00 à 16h10	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8

NOTES :