

Verts et Vifs – Horaire actualisé au 4 septembre 2023

Catherine LEUNIS (CLE) - Christel PINCKAERS (CPI)
- Vincent SWARTENBROUCKX (VSW)

Lundi			
Mardi	Cuisses-Abdos-fessiers (CLE)	09h15 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Mise en forme & Equilibre corporel (CLE)	10h45 à 12h00	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Randonnées pédestres 7-9 km (VSW)	13h00 à 18h00	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
	Zumb@buelos (CLE)	13h45 à 14h45	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Yoga et relaxation (CLE)	15h15 à 16h45	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
Mercredi	Badminton (VSW)	09h00 à 11h00	Hall omnisports de Gérardchamps
	Du souffle et du cœur (CLE)	09h15 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Danse en ligne et danse country (CLE)	10h45 à 12h00	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Marches 5km (CPI)	13h00 à 17h30	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
Jeudi	Stretching Zen (CLE)	09h15 à 10h30	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Indiaca (CPI)	09h00 à 10h30	Hall omnisports de Gérardchamps
	Volley-ball (CPI)	10h30 à 12h00	Hall omnisports de Gérardchamps
	Gymnastique d'entretien (CLE)	10h45 à 11h45	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Randonnées pédestres 7-9 km (CLE)	13h00 à 18h00	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
	Ab'dos Entr'Ainés (CPI)	13h30 à 14h40	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Stretching Postural (CPI)	15h00 à 16h10	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
Vendredi	Stretching rythmique (CPI)	10h45 à 11h55	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8

NOTES : Catherine Leunis (CLE)
Christel Pinckarts (CPI)
Vincent Swartenbrouckx (VSW)☒