

Verts et Vifs – Horaire actualisé au 5 SEPTEMBRE 2022

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 17h30	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
Mardi	Santé du dos (YL)	09h00 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)	09h00 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 17h30	Rendez-vous à la gare - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire
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 12h00	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 10h45	Ecole Maurice Heuse - Séroule n°8
	Stretching rythmique (CP)	11h15 à 12h25	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 :

Cours

Ab'dos Entr'Ainés (CP)	h30 à 14h	Ecole Maurice Heus
Ab'dos Entr'Ainés (CP)	h00 à 16h	Ecole Maurice Heus
Abdos-fessiers (YL)	h15 à 10h	Ecole Maurice Heus
Abdos-périnée (YL)	h15 à 10h	Ecole Maurice Heus
Badminton (JD)	h00 à 11h	Hall omnisports de
Danse en ligne et danse country (CL)	h45 à 12h	Ecole Maurice Heus
Du souffle et du cœur (YL)	h00 à 10h	Ecole Maurice Heus
Gymnastique d'entretien (CL)	h30 à 11h	Bibliothèque de He
Gymnastique douce (YL)	h45 à 12h	Ecole Maurice Heus
Indiaca (JD)	h00 à 10h	Hall omnisports de
Mise en forme & Equilibre corporel (CL)	h00 à 12h	Ecole Maurice Heus
Pilates (YL)	h45 à 12h	Ecole Maurice Heus
Promenades 5km (CP)	h00 à 17h	Rendez-vous à la ga
Promenades 5km (JD)	h00 à 17h	Rendez-vous à la ga
Randonnées pédestres 7-9 km (CL)	h00 à 18h	Rendez-vous à la ga
Randonnées pédestres 7-9 km (JD)	h00 à 18h	Rendez-vous à la ga
Santé du dos (YL)	h00 à 10h	Ecole Maurice Heus
Stretching (YL)	h15 à 10h	Ecole Maurice Heus
Stretching Postural (CP)	h00 à 16h	Ecole Maurice Heus
Stretching rythmique (CP)	h15 à 12h	Ecole Maurice Heus
Stretching rythmique (CP)	h30 à 14h	Ecole Maurice Heus
Volley-ball (JD)	h30 à 12h	Hall omnisports de
Yoga et relaxation (CL)	h15 à 16h	Ecole Maurice Heus
Zumba Gold (CL)	h45 à 14h	Ecole Maurice Heus

e - Sérroule n°8

e - Sérroule n°8

e - Sérroule n°8

e - Sérroule n° 8

Gérardchamps

e - Sérroule n°8

e - Sérroule n°8

usy - rue maison communale 1 à Heusy

e - Sérroule n°8

Gérardchamps

e - Sérroule n°8

e - Sérroule n°8

re - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire

re - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire

re - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire

re - l'arrêt de l'autobus selon l'horaire

e - Sérroule n°8

e - Sérroule n°8

e - Sérroule n°8

e - Sérroule n°8

e - Sérroule n°8

Gérardchamps

e - Sérroule n°8

e - Sérroule n°8