

Programme de la journée :

SAMEDI 05 SEPTEMBRE 2020

Horaire	Animation	Intervenant	Lieu
08h45 à 09h45	Cours Zumba Adultes	Valérie Jouvenaux	Complexe sportif de Belle Noue
10h00 à 11h00	Cours Zumba Adultes	Valérie Jouvenaux	Complexe sportif de Belle Noue
11h15 à 12h15	Cours Zumba Kids	Valérie Jouvenaux	Complexe sportif de Belle Noue
12h15 à 14h00	PAUSE REPAS	-	Complexe sportif de Belle Noue
14h00 à 14h30	Qi gong	Jean Noël	Complexe sportif de Belle Noue
14h30 à 15h00	Taï Chi	Jaen Noël	Complexe sportif de Belle Noue
15h00 à 15h30	Danse en Ligne	Yves	Complexe sportif de Belle Noue
15h30 à 16h00	Pack Fitness	Sophie	Complexe sportif de Belle Noue
16h00 à 16h30	Kuduro'Fit	Valérie	Complexe sportif de Belle Noue
16h30 à 17h00	Condition Physique	Sophie	Complexe sportif de Belle Noue

Horaire	Animation	Public	Lieu
Départ à 09h30	Randonnée Marche Nordique 6 km	Licenciés ASPTT section MN	Complexe sportif de Belle Noue
10h00	Initiation à la Marche Nordique	Licenciés ASPTT et grand public	Complexe sportif de Belle Noue
11h15	Initiation à la Marche Nordique	Licenciés ASPTT et grand public	Complexe sportif de Belle Noue
Départ à 14h30	Randonnée Marche Nordique 6 km	Licenciés ASPTT section MN	Complexe sportif de Belle Noue
15h00	Initiation à la Marche Nordique	Licenciés ASPTT et grand public	Complexe sportif de Belle Noue

Horaire	Animation	Public	Lieu
Départ à 09h30	Initiation / Randonnée VTT	Licenciés ASPTT et grand public	Complexe sportif de Belle Noue
Départ à 14h30	Initiation/ Randonnée VTT	Licenciés ASPTT et grand public	Complexe sportif de Belle Noue

Horaire	Animation	Public	Lieu
10h00 à 10h30	Gymnastique Douce	Licenciés ASPTT et grand public	Complexe sportif de Belle Noue, court 2
10h45 à 11h15	Gymnastique d'entretien	Licenciés ASPTT et grand public	Complexe sportif de Belle Noue, court 2
11h30 à 12h00	Gymnastique Fitness	Licenciés ASPTT et grand public	Complexe sportif de Belle Noue, court 2

Horaire	Animation	Public	Lieu
09h00 à 17h00	Initiation au tennis	Enfants à partir de 3 ans et adultes	Complexe sportif de Belle Noue, court 1

