

Planning des activités Sport Adapté Santé 83

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30				Ateliers sport santé en extérieur (uniquement pour les adhérents)	
10h-11h	TAI CHI CHUAN Débutants/moyens Bois de la Coudoulière Six Fours		Gymnastique Taoïste Gymnase la Mascotte, imp des Lilas, Six Fours (salle dojo 2ème étage)		
11h-12h	TAI CHI moyens/avancés Bois de la Coudoulière Six Fours	QI GONG Jardin de la villa Simone Six Fours	Gymnastique Taoïste Gymnase la Mascotte, imp des Lilas, Six Fours (salle dojo 2ème étage)		
14h à 15h	Rendez-vous LMP ou Shiatsu Centre Emergence 54 chemin de la Capellane, Six Fours ou domicile	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Activité physique adaptée Gymnase la Mascotte (salle muscu 2ème étage)			Rendez-vous LMP ou Shiatsu Centre Emergence 54 chemin de la Capellane, Six Fours ou domicile
15h à 18h					
17h30 à 19h00				Karaté santé Salle Progrès, 66 rue du Progrès, Six Fours	
18h00					TAI CHI CHUAN Salle Progrès, 66 rue du Progrès, Six Fours
19h15 à 20h15		QI GONG Gymnase la Mascotte, imp des Lilas, Six Fours (salle d'éveil 2ème étage)			