



Planning hebdomadaire des activités 2025-2026



N'hésitez pas à consulter le site du club : <http://coders26.wifeo.com/flashinfo.php>

Nous contacter : bourg.retraite.sport@gmail.com

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
09:00										
09:15										
09:30										
09:45		Marche Sportive 9h30 à 11h Serge							Tir à l'arc 9h30 à 11h François	Marche Nordique 9h30 à 11h Serge et Anne
10:00	Renforcement musculaire 1 10h à 11h Alice						Danse en ligne 9h à 10h15 Anne	Gym d'entretien et de forme 1 9h15 à 10h30 Danièle / Alice		
10:15										
10:30										
10:45										
11:00										
11:15										
11:30	Renforcement musculaire 2 11h à 12h Alice									
11:45										
12:00										
12:15										
12:30										
12:45										
13:00										
13:15										
13:30									Pickleball 1 12h à 13h30 Gilbert	
13:45										
14:00										
14:15										
14:30										
14:45										
15:00	Qi-Gong (débutants) 14h30 à 16h Anne-Marie									
15:15										
15:30										
15:45										
16:00	Stretching 16h à 17h Danièle									
16:15										
16:30										
16:45										
17:45										
18:00										
18:15										
18:30										

Gymnase Côte Saint-Pierre
Terrain de pétanque des Combeaux
Activités extérieures - Lieu de rendez-vous via groupe WhatsApp dédié

Stade de foot Giradet sud
Complexe Sportif Jean-Marc ABATTU 41, allée Paul Decauville - 26000 VALENCE
COSEC