Planning hebdomadaire des activités 2025-2026

N'hésitez pas à consulter le site du club : http://coders26.wifeo.com/flashinfo-abrs.php Nous contacter : bourg.retraite.sport@gmail.com

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09:00					
09:15					
09:30		Swin Golf 9h30 à 11h Fabien	Randonnée pédestre Journée ou 1/2 journée Philippe François Anne S.		Tir à l'arc 9h30 à 11h François
09:45	Marche Sportive 9h30 à 11h Serge				Marche Nordique 9h30 à 11h Serge et Anne
10:00	Renforcement musculaire 1 10h à 11 h Alice complet	Danse en ligne 9h à 10h30 Anne complet		Danse en ligne 9h à 10h15 Anne 3	
10:15					
10:30					
10:45		Activ'Mémoire bougeons nos neurones 10h45 à 11h45 Anne - Christine Luce 8			
11:00	Renforcement musculaire 2 11h à 12h Alice complet			Gym d'entretien et de forme 1 9h15 à 10h30 Danièle / Alice 2	
11:15					
11:30				Gym d'entretien et de forme 2 10h30 à 11h45 Danièle / Alice complet	
11:45					
12:00			Qi-Gong (avancé) 10h00 à 11h30 Viviane 5		
12:15					Pickleball 1 12h à 13h30 Gilbert
12:30					
12:45					
13:00					
13:15					
13:30				Balade de proximité 13h30 - 16h30 Michel (tous les 15 jours)	Pickleball 2 13h30 à 15h Gilbert 1
13:45					
14:00					
14:15	Stretching Danièle 14h à 15 complet			Swin Golf 14h à 15h30 Fabien	
14:30		Marche Nordique 14h30 à 16h30 Michel et Anne			
14:45					
15:00		Pétanque 14h30 à 17h30 Danièle et Patrice			Pickleball 3 15h à 16h30 Gilbert
15:15					
15:30	Qi-Gong (débutants) 15h à 16h30 Anne-Marie 3				
15:45					
16:00					
16:15					
16:30					
16:45					
17:45			Tennis de table 17h à 18h30 Laurent		
18:00					
18:15					
18:30					

Gymnase Côte Saint-Pierre
Terrain de pétanque Quai Thannaron
Activités extérieures - Lieu de rendez-vous via groupe WhatsApp dédié
Stade de foot Girodet sud
Complexe Sportif Jean-Marc ABATTU 41, allée Paul Decauville - 26000 VALENCE
COSEC

06/09/2025