

## ASSOCIATION BOURCAINE DE LA RETRAITE SPORTIVE - PLANNING DES ACTIVITES SAISON 2024-2025

Nous écrire : [ass.bourcaine.retraitesportive@gmail.com](mailto:ass.bourcaine.retraitesportive@gmail.com) ou déposer un message : 06 46 85 28 74 (màj : 21 septembre 2024)

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
09h	0					
	15					
	30					
	45					
10h	0					
	15					
	30	PILATES 10h/11h	MARCHE SPORTIVE 9h30/11h	DANSE 9h/10h30		
	45					
11h	0					
	15					
	30	PILATES 11h12h				
	45					
12h	0					
	15					
	30					
	45					
13h	0					
	15					
	30					
	45					
14h	0					
	15					
	30	PILATES 14h15h				
	45					
15h	0					
	15					
	30	SMS 15h/16h30				
	45					
16h	0					
	15					
	30					
	45					
17H	0					
	15					
	30					
	45					

Les lieux de pratique : Activités en salle : Gymnase ou Salle Rythmique Côte St Pierre. Activités de pleine nature : Pour les balades de proximité ainsi que les randonnées pédestres, les lieux et rendez-vous pour le covoiturage sont transmis par mail ou par WhatsApp chaque semaine par les animateurs. Le Swin golf et le Disc Golf, se jouent au stade de foot Girodet Sud. La marche Nordique : Le Mardi après-midi: le lieu est indiqué aux participants par mail et par WhatsApp par l'animateur. La Marche Nordique du vendredi : A Guilherand-Granges sur les bords du Rhône. Le Tennis de table : au Cosec de Bourg-les-Valence rue Jacques Brel. Le Tir à l'arc: au complexe sportif Jean-Marc Abattu 41 allée Decauville ZI les Auréats