

US MAULOISE - GYMNASTIQUE VOLONTAIRE - RANDONNEE PEDESTRE - HORAIRES 2022-2023

Complexe sportif Saint Vincent - Chaussée Saint Vincent - 78580 Maule

M A T I N E	LUNDI	11h - 12h	GYM'Seniors Gym d'entretien	Véronique Charbonneau	Salle de danse	
	MARDI	10h - 11h	GYM' Adultes Gym d'entretien	Véronique Charbonneau	Gymnase	
		11h - 12h	ACTIGYM'Seniors Etirements, assouplissements			
		11h - 12h	Nouveau GYM' Adultes Gym d'entretien, initiation postural ball	Nadine Allier	Salle judo	
	JEUDI	9h00 - 10h00	GYM' Adultes Gym, Pilates,	Emmanuelle Basset	Gymnase	
	VENDREDI	9h00 - 10h00	GYM' Adultes Gym d'entretien	Véronique Charbonneau	Gymnase	
		10h00 - 11h00	ACTIGYM'Seniors Etirements, assouplissements			
		11h15 - 12h15	GYM'Seniors Gym'équilibre, Gym'autonomie, Gym'mémoire	Catherine Ernout	Gymnase	
	S O I R E	LUNDI	18h - 18h45	GYM' Adultes Postural ball	Nadine Allier	Salle judo
			18h50 - 19h50	GYM' Adultes Gym dynamique		Gymnase
JEUDI		18h50 - 19h50	GYM' Adultes Gym, Pilates	Patricia Le Vezu	Gymnase	
			Marche nordique		Extérieur	

Les horaires et les salles peuvent subir des changements à la rentrée.

GYM' ADULTES	Et/ou en très bonne condition physique: renforcement musculaire, coordination, travail cardio, gymnastique douce: étirements, assouplissements Pilates, stretching postural Body Zen,,
ACTIGYM'SENIORS environ 60 ans	Et/ou en forme: renforcement musculaire, exercices de coordination et d'équilibre, étirements, assouplissements, relaxation.
GYM'SENIORS plus de 65 ans	Et/ou pratiquant une activité physique modérée: Gym'équilibre, Gym'autonomie, Gym'mémoire, travail de l'équilibre, de la stimulation des sens, de la coordination, exercices collectifs, parcours, renforcement musculaire adapté, assouplissement et étirements.
MARCHE NORDIQUE	Travail de l'ensemble du corps, souplesse, travail cardio respiratoire, endurance, renforcement musculaire, équilibre...

RANDONNEE PEDESTRE: Consulter le planning sur le site, onglet "Infos pratiques".

Balades: un lundi sur deux, RDV sur le parking de la salle des fêtes - **Départ 13h45.**

Randonnées: tous les jeudis, RDV sur le parking de la salle des fêtes - **Départ 13h45.**