

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.**