

Activités : Jours-Horaires-Sports-Lieux-Animateurs. Saison 2022-2023- Début des cours : lundi 12 septembre 2022

Jour	Heures	Activités	Lieux	Animateur
Lundi	9h15 - 10h15 10h30 - 11h30	Pilates* Stretching	CEP du Prieuré CEP du Prieuré	Karine Karine
Mardi	9h00 - 10h00	Gym tonique	CEP du Prieuré	Valérie
Jeudi	8h30 - 9h30 9h40 - 10h40 10h45 - 11h45 14h00 - 15h30 16h00 - 17h00	Pilates* Stretching Acti'Gym Seniors Marche nordique* renforcement musculaire	CEP du prieuré idem idem Bords du Mialan. Départ parking bus arrêt Ploye	Karine Karine Sylvaine Sylvaine Karine
Vendredi	9h00 - 10h00	Stretching	CEP du prieuré	Valérie

[Modifier](#)