

CLUB SPORT SENIOR SANTE DE COURDIMANCHE

Planning des activités saison 2020 - 2021

Lundi		Gymnastique	08h 45 à 10h 15 Lieu : MELC 64 bd des Chasseurs à Courdimanche
		Neuron-Activ'	14h 45 à 16h 15 et 16h 30 à 18h 00 Lieu : La Miellerie du foyer rural à Courdimanche
Mardi		Marche	09h 00 à 12h 00 environ Lieu : Principalement dans le Vexin – circuit de 6 à 8 km
		Randonnée	08h 30 à 13h 15 environ Lieu : Principalement dans le Vexin – circuit de 10 à 13 km
		Yoga	16h 45 à 17h 45 Lieu : MELC 64 bd des Chasseurs à Courdimanche
Mercredi		Cyclo loisir	09h 00 à 12h 00 environ (<i>suivant la météo, la sortie peut être reportée un autre jour</i>) Lieu : Principalement dans le Vexin – circuit de 25 km et plus suivant niveau
Jeudi		Marche	9h 00 à 12h 00 environ Lieu : Principalement dans le Vexin – circuit de 7 à 8 km
		Danse	14h 00 à 16h 00 Lieu : MELC 64 bd des Chasseurs à Courdimanche
Vendredi		Zumba	09h 30 à 10h 30 Lieu : MELC 64 bd des Chasseurs à Courdimanche
		Pilates	10h45 à 11h 45 Lieu : MELC 64 bd des Chasseurs à Courdimanche
		Tennis de table	15h 45 à 18h 00 Lieu : Gymnase Sainte Apolline 88 bd des Chasseurs à Courdimanche
		Tir à l'arc	15h 45 à 18h 00 Lieu : Gymnase Sainte Apolline 88 bd des Chasseurs à Courdimanche
		Tai chi	16h 30 à 18h 00 Lieu : MELC 64 bd des Chasseurs à Courdimanche