

Lundi	 Marche nordique	09h 00 à 12h 00 environ Lieu : Dans un rayon inférieur à 30 km autour de Courdimanche – circuit de 8 à 13 km
	 Neuron-Activ'	14h 30 à 16h 00 et 16h 30 à 18h 00 Lieu : 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	 Marche nordique	09h 00 à 12h 00 environ Lieu : Dans un rayon inférieur à 30 km autour de Courdimanche – circuit de 8 à 13 km
	 Cyclo loisir	09h 00 à 12h 00 environ (la sortie peut être reportée l'après-midi ou un autre jour) Lieu : Principalement dans le Vexin – circuit de 25 km et plus suivant niveau
Jeudi	 Cyclo loisir	09h 00 à 12h 00 environ (la sortie peut être reportée l'après-midi ou un autre jour) Lieu : Principalement dans le Vexin – circuit de 25 km et plus suivant niveau
	 Sortie culturelle ou rando	Quelques randos/marches ou sorties en Ile de France seront proposées durant l'année Lieu et horaire : suivant programme
	 Gymnastique	08h 45 à 09h 45 Lieu : MELC 64 bd des Chasseurs à Courdimanche
	 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
	 Taï chi	16h 30 à 18h 00 Lieu : MELC 64 bd des Chasseurs à Courdimanche

Attention
aux changements de jour et d'horaire
sur plusieurs activités