



CLUB SPORT SENIOR SANTÉ DE COURDIMANCHE

Planning des activités saison 2022 - 2023



Lundi	Marche nordique	09h 00 à 12h 00 environ Lieu : suivant choix de l'animateur – circuit de 8 à 13 km
	Activ'Mémoire	13h 30 à 14h 30 Lieu : MELC 64 bd des Chasseurs à Courdimanche
	Neuron-Activ'	14h 45 à 16h 15 et 16h 30 à 18h 00 Lieu : MELC 64 bd des Chasseurs à Courdimanche
	Atelier photo	15h 00 à 16h30 Lieu : MELC 64 bd des Chasseurs 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 ou jeudi	Cyclo loisir	09h 00 à 12h 00 environ (<i>suivant la météo, la sortie peut être reportée un autre jour</i>) Lieu : suivant choix de l'animateur – circuit de 25 km et plus suivant niveau
Jeudi	Marche nordique	09h 00 à 12h 00 environ Lieu : suivant choix de l'animateur – circuit de 8 à 13 km
	Sortie culturelle	Quelques 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 00 à 18h 00 Lieu : Gymnase Sainte Apolline 88 bd des Chasseurs à Courdimanche
	Tir à l'arc	15h 00 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