

PLANNING « ACTIVITES SENIORS » SAISON 2024/2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9H00		GYM ENTRETIEN DOJO TESTARD 9h00- 10h00			
10H00	9h30 MARCHE ENTRETIEN Groupe marcheur RDV Dojo Testard 9h30à 10h30 10h30				
10H00				GYM TONIQUE DOJO TESTARD 10h00- 11h00	GYM ENTRETIEN PARCOURS MOTRICITE DOJO TESTARD 10h00- 11h00
11H00		GYM DOUCE DOJO TESTARD 10h00- 11h00			
11H00			AQUAGYM 11H -11H45 CENTRE NAUTIQUE	AQUAGYM 11H -11H45 CENTRE NAUTIQUE MARCHE ENTRETIEN Groupe promeneur RDV Dojo Testard 11h00à 12h00	AQUAGYM 11H15 -12H00 CENTRE NAUTIQUE
12H00					
12H00					
14H00				1^{er} trimestre MARCHE NORDIQUE RDV Dojo Testard 14h00 14h00-16h00 2^{ème} trimestre Danse 14h00-16h00 Salle gym natation1 er étage 3^{ème} trimestre MARCHE ORIENTATION RDV Dojo Testard 14h00 14h00-16h00	RANDONNEE MARCHE RDV 12h50 départ 13h00 parking piscine 13h00-16h00
15H00	GYM DOUCE Salle gym natation1 er étage 14h00-15h00				
15H00	JEUX DE SOCIETE “SPORTIFS” Salle gym natation1 er étage 15h00-16h00				
16H00					

 Activités gymniques

 Activités aquatiques

 Activités douces

 Activités extérieures

1^{er} trimestre : du 23 septembre au 20 décembre 2024, **2^{ème} trimestre** : du 06 janvier au 11 avril 2025, **3^{ème} trimestre** : du 28 avril au 30 juin 2025

Service des sports : 49 bis avenue Pierre-Koenig – 95200 Sarcelles. Tél : 01 34 04 34 23 – E-mail : sport.animation@sarcelles.fr

Hôtel de ville : « Le Village » - 3, rue de la Résistance – 95203 Sarcelles Cedex. Tél : 01 39 90 54 56 – Fax : 01 39 94 31 09

Centre administratif : « Les Flanades » - 4, place de Navarre – 95203 Sarcelles Cedex. Tél : 01 34 38 20 00 – Fax : 01 39 92 35 72