

**PLANNING DES ACTIVITES RETRAITE SPORTIVE
DU 21 OCTOBRE AU 4 NOVEMBRE 2023**

Samedi 21 octobre	9 h 30 / 11 h 30	Tennis de table	Gymnase des Loges
Mardi 24 octobre	9 h 45 / 11 h 45	Gym/Stretching avec CYRILLE	Salle Bexley
	10 h / 12 h	Gym/Stretching avec ZAKIA	Gymnase Mauriac - Dojo
	15 h 30 / 17 h 30	Tennis de table	Gymnase Mauriac - salle polyvalente
Mercredi 25 octobre	8 h 30 / 9 h 30	Aquagym (avec Anne-Marie)/ Natation	Piscine de l'Agora
	9 h / 11 h	Entretien musculaire	Gymnase Thoisson
Jeudi 26 octobre	9 h 45 / 11 h 45	Gym/Stretching avec CYRILLE	Salle Bexley
	13 h 30 / 15 h 30	Pilates/Stretching avec ZAKIA	Gymnase MAURIAC - Dojo
Vendredi 27 octobre	16 h 15 / 17 h 45	Aquagym (avec Anne-Marie)/ Natation	Piscine de l'Agora
Samedi 28 octobre	9 h 30 / 11 h 30	Tennis de table	Gymnase des Loges
Mardi 31 octobre	15 h 30 / 17 h 30	Tennis de table	Gymnase Mauriac - salle polyvalente
Mercredi 1er novembre	FERIE		
Samedi 4 novembre	9 h 30 / 11 h 30	Tennis de table	Gymnase des Loges

Pour les randonnées, à voir avec chaque référent randonnée