

Foyer Rural 2022 – 2023 ACTIVITÉS PHYSIQUES

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
		9h15 - 10h15 Gymnastique entretien Mr Michel CAZERES		9H30 - 10H30 Initiation à la danse (CP-CE1) Mme Catherine BACHMANN		9h30-10h30 Gym Martiale Mr Didier CABRERO		9h30 - 10h30 Pilates Mme Héliène BALLON		9h30 - 10h30 Renforcement musculaire Mme Chloé DELOS	
9h30-10h30 Gymnastique entretien Mme Cyntia PÉRÉ		10h15 - 11h15 Gymnastique du dos tendance pilates Mr Michel CAZERES		10H30 - 11H30 Eveil à la danse (moyenne et grande section Maternelle) Mme Catherine BACHMANN							
10h30-11h30 Gymnastique entretien** Mme Cyntia PÉRÉ				11H30 - 12H30 Gymnastique rythmique (à partir de 8 ans) Mme Catherine BACHMANN				10h30 - 11h30 Stretching Mme Héliène BALLON		10h30 - 11h30 Mobilité articulaire -Stretching Mme Chloé DELOS	
				13h30 - 14h30 Gym enfants 4/5 ans Mme Chloé DELOS							
		14h - 17h00 Marche Mr Michel BAR		14h30 - 15h30 Gym enfants 6/7 ans Mme Chloé DELOS							
				15h30 - 16h30 Gym enfants 8/10 ans Mme Chloé DELOS							
		16h00 -17h00 Relaxation (méthode sophrologie) Mme Claudine Larraz		16h30 - 17h30 Gym enfants 11 ans et plus Mme Chloé DELOS		14h30 - 17h30 V.T.T. Mr Max Chevalier					
17h00 - 18h00 Gym entretien Mr Jean AYGUEBERE Mr Didier CABRERO		17h15 - 18h30 YOGA Mme Claudine LARRAZ									
18h30 – 19h30 LINE DANCE Mme Sandrine DUFAU		18h30 – 19h30 Circuit minceur Mme Cyntia PÉRÉ		18h15 - 19h15 Posture Ball Mme Fabienne QUESSETTE		18h30 – 19h30 Pilates Mme Héliène BALLON		18h30 - 19h45 Qi Gong Mme Marie Claire HUET RICHARD		18h30 – 19h30 Renforcement musculaire Mme Chloé DELOS	
		19h – 20h Pilates Mme Héliène BALLON		19h20 - 20 h20 ZUMBA Mme Fabienne QUESSETTE		19h30 - 20h30 Stretching Mme Héliène BALLON				19h30 - 20h30 STEP/CARDIO Mme Chloé DELOS	
		19h40 - 20h40 ZUMBA Mme Sandrine DUFAU									
		20h - 21h Stretching Mme Héliène BALLON									

Salle de Gym - Place Jean Nouguès - Bordes

SALLE des Fêtes - Place Jean Nouguès - Bordes

Les cours en VIOLET sont en plein air