

NOM :

Prénom :

CHOIX DES ACTIVITES ANNEE 2022 / 2023
Numérotez vos activités souhaitées par ordre de préférence
(maximum 2 activités en fonction des places disponibles)

Matériel non fourni, merci d'apporter votre équipement (tapis de sol....)

Compte tenu du contexte sanitaire actuel, des modifications ou annulations pourront être apportées afin de respecter les recommandations gouvernementales

ACTIVITES ANNUELLES PAYANTES (du 19/09/2022 au 09/06/2023 - hors vacances scolaires)

AQUAGYM

Piscine de la République

- Mardi 16 h 00 à 16 h 45
 Jeudi 15 h 45 à 16 h 30

Stade Nautique

- Vendredi 11 h 45 à 12 h 30
 Vendredi 13 h 00 à 13 h 45
 Vendredi 14 h 00 à 14 h 45
 Vendredi 15 h 00 à 15 h 45
 Vendredi 16 h 00 à 16 h 45

STRETCHING

- Lundi 8 h 30 à 9 h 30 Salle de danse Alp'Arena
 Mardi 8 h 30 à 9 h 30 Centre social Les Pléiades
 Mardi 13 h 30 à 14 h 30 Salle de danse Alp'Arena
 Mercredi 14 h 30 à 15 h 30 Gymnase de Fontreyne

STRETCHING POSTURAL

- Mercredi 8 h 30 à 9 h 30 La Luysanne
 Jeudi 14 h 00 à 15 h 00 Salle de danse Alp'Arena

GYMNASTIQUE TONIC

- Mercredi 8 h 30 à 9 h 30 Gymnase Pasteur

GYMNASTIQUE DOS EN PLEINE CONSCIENCE

- Lundi 10 h 00 à 11 h 00 Salle de danse Alp'Arena

GYMNASTIQUE DOUCE

- Lundi 11 h 00 à 12 h 00 Salle de danse Alp'Arena
 Mercredi 15 h 45 à 16 h 45 Gymnase de Fontreyne

EQUILIBRE

- Mercredi 9 h 45 à 10 h 45 Gymnase Pasteur

MOTRICITE

- Mercredi 11 h 00 à 12 h 00 Gymnase Pasteur

PILATES (débutant)

- Mardi 14 h 30 à 15 h 30 Salle de danse Alp'Arena

PILATES (confirmé)

- Mardi 10 h 00 à 11 h 00 La Luysanne

PILATES SWISS BALL - POSTURE ET DOS

- Mercredi 9 h 45 à 10 h 45 La Luysanne

MARCHE NORDIQUE (Lieu déterminé par l'animatrice)

- Mardi 14 h 15 à 15 h 45 Co-voiturage

ATELIER PEINTURE (Salle polyvalente de Fontreyne)

- Jeudi 9 h 00 à 12 h 00
 Jeudi 14 h 00 à 17 h 00

ACTIVITES TRIMESTRIELLES PAYANTES (hors vacances scolaires)

RANDONNEES ET PROMENADE (Départ devant l'I.U.T) - 9 sorties demi-journées

Premier trimestre (du 19/09 au 16/12/2022)

- Lundi 9 h 00 à 12 h 00 (groupe Colline)
 Mardi 9 h 00 à 12 h 00 (groupe Promenade)
 Jeudi 8 h 30 à 12 h 30 (groupe Montagne)

Troisième trimestre (à déterminer)

- Lundi 9 h 00 à 12 h 00 (groupe Colline)
 Mardi 9 h 00 à 12 h 00 (groupe Promenade)
 Jeudi 8 h 30 à 12 h 30 (groupe Montagne)

RANDONNEES SORTIES D'HIVER (à déterminer)

Jeudi de 8 h 30 à 12 h 45

Intéressé OUI NON

ACTIVITES ANNUELLES GRATUITES (du 19/09/2022 au 09/06/2023 - hors vacances scolaires)

Au bout de 3 absences non justifiées, nous nous réservons le droit d'attribuer votre place à une personne en liste d'attente

ATELIER CHANT

- Lundi 15 h 30 à 17 h 00 Chapelle des Pénitents

ATELIER GOURMAND

- Lundi 10 h 00 à 12 h 00 Foyer Pasteur

ATELIER AUTOUR DU JEU

- Mardi 15 h 30 à 17 h 00 Foyer Herman

ATELIER LOISIRS CREATIFS

- Jeudi 10 h 00 à 12 h 00 Foyer Herman

ATELIER MEMOIRE

- Mardi 13 h 30 à 15 h 00 Foyer Herman

ACTIVITE MANUELLE

- Mardi 8 h 00 à 12 h 00 Foyer Herman
 Vendredi 8 h 00 à 12 h 00 Foyer Herman