

# PASS SPORT SANTE

2023-2024



## LUNDI

9H

9h15 - 11h15  
Marche nordique

9h - 9h55  
10h - 10h55  
11h - 11h55  
Gym douce adaptée

10H

11H

DEJEUNER

13H

14H

14h15 - 16h  
Marche nordique lente

15H

16H

17H

## MARDI

9h - 9h30  
Balade très lente

9h30 - 10h30  
Balade Lacaoü

9h45 - 10h30  
Aquagym

11h - 12h  
Sophrologie



15h45 - 17h  
Gym douce

16h - 17h  
Méditation

## MERCREDI

9h45 - 10h45  
Marche nordique lente

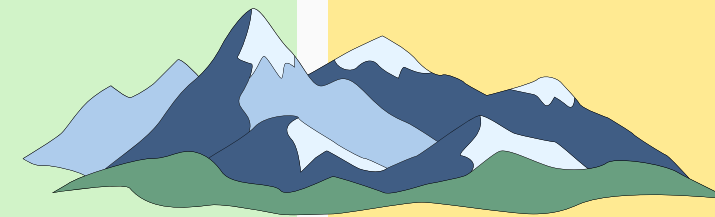
9h40 - 10h10  
Aquaphobie

10h - 11h30  
Technidos

14h15 - 16h15  
Marche nordique

14h30 - 15h30  
15h35 - 16h35  
Sophrologie

17h15 - 18h45  
Renforcement musculaire



## JEUDI

9h15 - 10h30  
Renfo

9h45 - 10h30  
Aquagym

9h30 - 10h25  
10h30 - 11h25

10h05 - 11h35  
Technidos

Gym douce adaptée

14h15 - 16h  
Marche nordique lente

## VENDREDI

9h45 - 10h30  
Aquagym

10h45 - 12h00  
Gym douce

14h - 15h  
Méditation



1 sem/2  
9h15 - 11h15  
Marche nordique

1sem/2  
journée  
Marche nordique avec pique nique