



Calendrier activités de septembre 2023 à juillet 2024 Adultes

| | 1 er trimestre | | | | 2ème trimestre | | | 3ème trimestre | | | |
|---------------------------|----------------|---------|------------|-----------|----------------|---------|------------|----------------|------------|------------|---------|
| | Septembre | Octobre | Novembre | Décembre | Janvier | Février | Mars | Avril | Mai | Juin | Juillet |
| Yoga (Lundi) | 4,11,18,25 | 2,9,16 | 6,13,20,27 | 4,11,18 | 8,15,22,29 | 5,12 | 4,11,18,25 | 8,29 | 6,13,27 | 3,10,17,24 | |
| Gym douce Marcigny | 5,12,19,26 | 3,10,17 | 7,14,21,28 | 5,12,19 | 9,16,23,30 | 6,13 | 5,12,19,26 | 2,9,30 | 7,14,21,28 | 4,11,18,25 | |
| Gym douce St Christophe | 5,12,19,26 | 3,10,17 | 7,14,21,28 | 5,12,19 | 9,16,23,30 | 6,13 | 5,12,19,26 | 2,9,30 | 7,14,21,28 | 4,11,18,25 | |
| Gym tonique Marcigny | 5,12,19,26 | 3,10,17 | 7,14,21,28 | 5,12,19 | 9,16,23,30 | 6,13 | 5,12,19,26 | 2,9,30 | 7,14,21,28 | 4,11,18,25 | |
| Gym tonique St Christophe | 5,12,19,26 | 3,10,17 | 7,14,21,28 | 5,12,19 | 9,16,23,30 | 6,13 | 5,12,19,26 | 2,9,30 | 7,14,21,28 | 4,11,18,25 | |
| Renfo musculaire | 5,12,19,26 | 3,10,17 | 7,14,21,28 | 5,12,19 | 9,16,23,30 | 6,13 | 5,12,19,26 | 2,9,30 | 7,14,21,28 | 4,11,18,25 | |
| Sport et Nutrition | 6,13,20,27 | 4,11,18 | 8,15,22,29 | 6,13,20 | 10,17,24,31 | 7,14 | 6,13,20,27 | 3,10,24 | 15,22,29 | 5,12,19,26 | 3 |
| Stretching (mercredi) | 6,13,20,27 | 4,11,18 | 8,15,22,29 | 6,13,20 | 10,17,24,31 | 7,14 | 6,13,20,27 | 3,10, 24 | 15,22,29 | 5,12,19,26 | 3 |
| Gym tonique Marcigny | 7,14,21,28 | 5,12,19 | 9,16,23,30 | 7,14,21 | 4,11,18,25 | 1,8,15 | 7,14,21,28 | 4,11 | 2,16,23,30 | 6,13,20,27 | |
| Step (jeudi) | 7,14,21,28 | 5,12,19 | 9,16,23,30 | 7,14,21 | 4,11,18,25 | 1,8,15 | 7,14,21,28 | 4,11 | 2,16,23,30 | 6,13,20,27 | |
| Espace forme (jeudi) | 7,14,21,28 | 5,12,19 | 9,16,23,30 | 7,14,21 | 4,11,18,25 | 1,8,15 | 7,14,21,28 | 4,11 | 2,16,23,30 | 6,13,20,27 | |
| Espace forme (vendredi) | 8,15,22,29 | 6,13,20 | 10,17,24 | 1,8,15,22 | 12,19,26 | 2,9,16 | 8,15,22,29 | 5,12 | 3,17,24,31 | 7,14,21,28 | |