

## ACTIVITES COMPLEMENTAIRES 2011 / 2012

JOURS	HEURES	ANIMAT.	LIEUX
<b>PISCINE Droit d'inscription 14 € (entrée piscine non comprise)</b>			
lundi	11h 30 à 12h30	MNS	Piscine municipale
jeudi	11h30 à 12h30	MNS	Piscine municipale
11h30/12h00 : natation - 12h00/12h30 : aquagym premières séances : lundi 03/10 et jeudi 06 oct.2011 Dernière séance: jeudi 05 avril 2012			
<b>ENTRETIEN MUSCULAIRE ET CARDIO - Droit d'inscription 14 €</b>			
mardi	9h à 10h 30	Jean Paul BOURBOUJAS	Salle municipale
vendredi	9h à 10h 20	Jean Paul BOURBOUJAS	de préparation physique
vendredi	10h 40 à 12h	Jean Paul BOURBOUJAS	62 bd Pierpont-Morgan
vendredi (a)	18h à 19h 30	Jean Paul BOURBOUJAS	
(a) séance réservée en priorité aux adhérents en activité			
premières séances : mardi 04/10 et vendredi 07 octobre 2011			
<b>RANDONNEE</b>			
mardi	Voir Affichage	Louis GARITTA - Denise DELAGE-DAMON	
première rando - mardi 04 octobre 2011			

### Activités suivantes en session, si nombre suffisant de participants

<b>ACTI' MARCH' ®</b>			
Droit d'inscription 14 € - sessions de 15 séances ( limitées à 20 pers. )			
sessions Octobre 2011 à Février 2012			
Lundi	10h30- 11h45	Christine CARRON	Hippodrome
Lundi	12h15 - 13h30	Christine CARRON	de Marlioz
Mardi	8h45 - 10h00	Christine CARRON	
Vendredi	9h00 - 10h15	Christine CARRON	
premières séances: lundi 03/10- mardi 04/10- vendredi 07/10/2011 (aux Thermes)			
sessions Fév 2012 à Juin 2012			
Lundi	12h15- 13h30	Christine CARRON	Hippodrome
Lundi	19h15 - 20h30	Christine CARRON	de Marlioz
Mardi	8h45 - 10h00	Christine CARRON	
Vendredi	9h00 - 10h15	Christine CARRON	
<b>ACTI' MARCH' ® pour SENIORS et PERSONNES EN REPRISE D'ACTIVITE PHYSIQUE</b>			
Mercredi	16h - 17h	Elisabeth SEUROT	Hippodrome de Marlioz
Une session de Fév 2012 à Juin 2012			
<b>DANSES de SALON Perfectionnement - Droit d'inscription 100 € par an</b>			
mercredi	20h30-21h30	Pascale BOURGEOISAT	Ecole de la Liberté
première séance - mercredi 5 octobre 2011			
<b>SOPHROLOGIE</b>			
Droit d'inscription 60 € - limité à 20 personnes. Oct 2011 à juin 2012			
lundi	18h20- 19h30		Ecole de La Liberté
première séance - lundi 3 octobre			
<b>YOGA</b>			
Droit d'inscription 60 € limité à 20 personnes. Oct 2011 à juin 2012			
mercredi	17h15 à 18h30	Isabelle BIRAN	Ecole de la Liberté
première séance - mercredi 05 octobre 2011			