

ACTIVITES COMPLEMENTAIRES ANNEE 2019-2020

Lorsque ces activités sont limitées en nombre de participants, les 20 premiers choisissent leur horaire, les suivants seront répartis en fonction des disponibilités de l'animateur ou de l'animatrice.

Nature de l'activité	Lieux	Horaires proposés	Choix retenu
Randonnées pédestres.	LIEU A	Tous les mardis pour 1 journée ou ½ journée de marche	
Natation et gym aquatique. (1 horaire au choix). Entrée piscine à votre charge.	LIEU B	Lundi de 11h15 à 12h00	
		Mardi de 16h15 à 17h00	
		Jeudi de 11h15 à 12h00 COURS COMPLET	
Entretien cardio-musculaire. (1 horaire au choix). Certificat médical spécifique obligatoire.	LIEU C	Mardi de 9h00 à 10h30	
		Vendredi de 9h00 à 10h30	
		Vendredi de 19h00 à 20h30	
Acti'March' (1 horaire au choix). Marche nordique, aux mêmes heures. (1 horaire au choix). avec Nathalie Siomsi.	LIEU D	Mardi de 10h30 à 11h45	
		Mercredi de 10h45 à 12h00	
		Jeudi de 14h45 à 16h00	
Marche nordique préparation physique générale Stéphanie Carpentier.	LIEU D	Lundi de 18h00 à 19h30. COURS COMPLET	
Acti'March' et marche santé . - Élisabeth Seurot.	LIEU D	Mercredi de 13h45 à 15h00	
Sophrologie (1 horaire au choix). avec Véronique François. 15 personnes maxi par groupe.	LIEU E	Lundi de 18h00 à 19h15 COURS COMPLET	
		Lundi de 19h30 à 20h45	
Yoga (1 horaire au choix). avec Élisabeth Seurot. 20 personnes maxi par groupe.	LIEU E	Mercredi de 15h15 à 16h30	
		Mercredi de 16h45 à 18h00	
		Mercredi de 18h15 à 19h30 COURS COMPLET	
Yoga avec Nathalie Siomsi. 20 personnes maxi par groupe.	LIEU G	Jeudi de 16h30 à 17h45 COURS COMPLET	
Gymnastique :	LIEU F OU G	Accès libre à toutes les séances en fonction du planning des cours.	
Gym. 3 pommes de 3 à 5 ans.	LIEU G	Mercredi de 10h30 à 11h30	

LIEU A	RDV fixé en fonction du lieu de la randonnée, co-voiturage possible.
LIEU B	Piscine municipale Aqualac avenue Daniel Rops, 73100 Aix les Bains.
LIEU C	S.M.P.P. 62 bd Pierpon Morgan, 73100 Aix les Bains.
LIEU D	Hippodrome à Marlioz RDV sur le parking au bout de l'allée Pierre Favre, 73100 Aix les Bains se munir d'un cardio-fréquences mètre.
LIEU E	Préau fermé et chauffé, parking de l'école Choudy 78 bd Pierpon Morgan, 73100 Aix les Bains.
LIEU F	Salle Jean Rubaud, 6 rue Vaugelas, 73100 Aix les Bains.
LIEU G	Salle aux Thermes, face à l'arc de Campanus, place M. Mollard, 73100 Aix les Bains.