

LA FORME

* Education physique (gymnastique d'entretien) :

- 3 cours par semaine d'une heure :

MATIN :

mardi, jeudi et vendredi à 8h45

OU

SOIR :

lundi à 19h00

mardi à 18h05 (step un mardi par mois)

jeudi à 19h15

- pour tous niveaux



* Yoga :

- 3 cours par semaine d'une heure :

lundi à 20h00, mardi et vendredi 12h15

- pour tous niveaux



* Chi-Kung / Tai chi chuan :

- 1 cours par semaine d'une heure :

lundi à 18h45

- pour tous niveaux



* Natation / aqua-gym :

- lundi de 20h à 22 h

- piscine Garibaldi réservée à la SPES

- encadrement moniteurs

- cours pour adultes

- aqua-gym à 21 h

- l'inscription à un des deux cours

(natation ou aqua-gym) donne la possibilité
de pratiquer le second gratuitement

