



Commequières
Retraite - Sports - Santé

Activités Gymniques Janvier à Juin 2024

Janvier					
Vendredi 14H00/15H00	5	12	19	26	
Animation		Francoise	Marcel	Marcel	
Thème		Halteres	Abdo/fessiers	Elastique	
Vendredi 15h00/16h00	Nadege, relaxation douce				
Fevrier					
Vendredi 14H00/15H00	2	9	16	23	
Animation	Marcel	Franc/marc	Marcel	Francoise	
Thème	Baton	Ballon S	Circuits	Halteres	
Vendredi 15h00/16h00	Nadege, relaxation douce				
Mars					
Vendredi 14H00/15H00	1	8	15	22	29
Animation	Francoise	Marcel	Francoise	Marcel	Francoise
Thème	Elastique	Pt Ballon	Baton	Abdo/fessiers	Elastique
Vendredi 15h00/16h00	Nadege, relaxation douce				
Avril					
Vendredi 14H00/15H00	5	12	19	26	
Animation	Voyage	Marcel	Francoise	Marcel	
Thème	Absent	Halteres	Pt Ballon	Elastique	
Vendredi 15h00/16h00	Nadege, relaxation douce				
Mai					
Vendredi 14H00/15H00	3	10	17	24	31
Animation	Francoise	Marcel	Marcel	Franc/marc	Marcel
Thème	Baton	Halteres	Pt Ballon	Circuits	Abdo/fessiers
Vendredi 15h00/16h00	Nadege, relaxation douce				
JUIN					
Vendredi 14H00/15H00	7	14	21	28	
Animation	Francoise	Absent	Francoise	Francoise	
Thème	Halteres	Absent	Pt Ballon	Jeux	
Vendredi 15h00/16h00	Nadege, relaxation douce				