



PLANNING DES ACTIVITES (plages horaires indicatives)

Pour plus d'information, consultez la page de chaque activité sur le site Association de la retraite sportive de St Gély du Fesc - ARS

	Lundi	Mardi					Mercredi		Jeudi		Vendredi			Dimanche
8h	Randonnées pédestres ~~~~~ Niveaux 1 et 2 (1/2 journée) ~~~~~ Niveau 3 (journée)						Cyclo route Groupe 1 et Groupe 2						Cyclo route (libre)	
8h30														
9h à 10h		Gym	Country Débutant			Marche aquatique côtière (juin à septembre)		Country Débutant	Danses du monde 9h30-11h30	Gym	Cyclo route, VTT	Marche nordique les 2 niveaux (sept/oct et mi- avril à juin) 8h30		
10h à 11h		Marche nordique Dynamique (sept/oct et mi- avril à juin) 8h30	Country Novice		Country Débutant									
11h à 12h			Country Novice + Intermédiaire											
	Niveaux 1 et 2 (1/2 journée)						Niveaux 4 et 5 (journée)							
14h à 15h	Niveau 3 (journée)	Marche nordique Dynamique (hivernal) 13h30	Country Ultra Débutant	Danses de salon ~~~~~ Rock Débutant (14h45-15h30) Cha-Cha, Paso, Tango (15h30- 16h15) Rock Intermédiaire (16h15-17h) Danses latines (17h-18h15)	Scrabble 14h15	Marche aquatique côtière (octobre à mai)	Taï Chi Chuan		Découverte (1/2 ou journée)	Qi Gong	Scrabble 14h15	Jeu échec	Marche nordique les 2 niveaux (hivernal) 13h30	
15h à 16h							Débutant 14h-15h15							
16h à 17h							Confirmé 15h15- 16h30							
17 à 18h														
18h à 18h30														

- Pôle du Baptistou
- espace Georges BRASSENS salle Hubert AUGARD
- Salle de la Rompude
- espace Georges BRASSENS salle culturelle
- Activités de plein air, rendez-vous et horaires variables suivant les activités (rando, cyclo, marche nordique)
- Salle de réunion Bousquet