

PROGRAMME CAPA SAISON 2022-2023

LUNDI Fabienne	17 H 00 18 H 00	Stretching étirements Gym renforcement musculaire	SALLE POLYVALENTE
VICTORIA	19 H 15	YOGA	SALLE POLYVALENTE
MARDI Fabienne	9 H 30 10 H 30	Gym renforcement musculaire Gym tous niveaux	SALLE POLYVALENTE
Fabienne	14 H 00 15 H 00	PILATES Stretching	SALLE POLYVALENTE
Sabine	13 H 45 1 ^{er} et 3 ^{ème} Mardi	Marche 10 km environ Covoiturage à 13 h 30	PROGRAMME COMMUNIQUE A FUR ET A MESURE
Carole	18 h	L I A	SALLE POLYVALENTE ancienne bibliothèque
MERCREDI VICTORIA	10 H 00	YOGA	SALLE POLYVALENTE ancienne bibliothèque
Carole	18 H 00 19 H 00	STEP Gym tonique	SALLE CASADESUS
JEUDI Fabienne	9 h 15	Bien-être , respiration, relaxation , méditation	SALLE POLYVALENTE ancienne bibliothèque
Sabine	18 h 10	Gym et musculation	SALLE POLYVALENTE ancienne bibliothèque
VENDREDI Sabine	9 H 30 10 H 30	Gym renforcement musculaire Gym tendance douce	SALLE DES SPORTS
SAMEDI Sabine	9 H 10	Gym et musculation	DOJO

salle CASADESUS : rue Germain DELHAYE, derrière le collège et la Gendarmerie

Salle Polyvalente : Rue Germain DELHAYE, face au collège
salle des sports et dojo, rue de la Gare à coté du stade de football

POUR COMPLETER VOTRE DOSSIER :

3 enveloppes timbrées à vos nom et adresse

ancienne carte ou photo d'identité pour les nouveaux adhérents

bulletin d'adhésion complété

chèque de cotisation à l'ordre du CAPA