

## PROGRAMME CAPA SAISON 2024-2025

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