



# P3S - Planning Activités sportives 2026-2027



|          |                       | 8 H -<br>8 H 30                                                              | 8 h 30 -<br>9 h                          | 9 h -<br>9 h 30 | 9 h 30 -<br>10 h                         | 10 h -<br>10 h 30                    | 10 h 30 -<br>11 h | 11 h -<br>11 h 30                                        | 11 h 30 -<br>12 h | 12 h -<br>12 h 30 |
|----------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|
| LUNDI    | RANDONNEE<br>PEDESTRE | RANDO DOUCE<br>Matin ou après-midi en fonction de la saison et de la météo   |                                          |                 |                                          |                                      |                   |                                                          |                   |                   |
|          |                       |                                                                              |                                          |                 |                                          | BADMINTON<br>de 10 h à 12 h 30       |                   |                                                          |                   |                   |
|          |                       |                                                                              |                                          |                 |                                          | TENNIS DE TABLE<br>de 10 h à 12 h 30 |                   |                                                          |                   |                   |
| MARDI    |                       |                                                                              |                                          |                 |                                          |                                      |                   |                                                          |                   |                   |
| MERCREDI |                       |                                                                              | V.A.E.<br>Eté :<br>à partir de<br>8 h 30 |                 |                                          |                                      |                   |                                                          |                   |                   |
| JEUDI    | RANDONNEE<br>PEDESTRE | RANDO MOYENNE<br>Matin ou après-midi en fonction de la saison et de la météo |                                          |                 |                                          |                                      |                   |                                                          |                   |                   |
|          |                       | TIR A L'ARC<br>8 h 30 à 12 h                                                 |                                          |                 |                                          |                                      |                   |                                                          |                   |                   |
| VENDREDI |                       |                                                                              |                                          |                 | Gymnastique<br>douce<br>9 h 30 à 10 h 30 |                                      |                   | Gymnastique<br>Renforcement<br>musculaire<br>11 h à 12 h |                   |                   |

|                                                                              |                                  |                                       |                                  |                   |                                     |                                                             |                                                                      |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 13 h 30 -<br>14 h                                                            | 14 h -<br>14 h 30                | 14 h 30 -<br>15 h                     | 15 h -<br>15 h 30                | 15 h 30 -<br>16 h | 16 h -<br>16 h 30                   | 16 h 30 -<br>17 h                                           | 17 h -<br>17 h 30                                                    | 17 h 30 -<br>18 h                |
| RANDO DOUCE<br>Matin ou après-midi en fonction de la saison et de la météo   |                                  |                                       |                                  |                   |                                     |                                                             |                                                                      |                                  |
| TIR A L'ARC<br>13 h 45 à 17 h                                                |                                  |                                       |                                  |                   |                                     |                                                             |                                                                      |                                  |
|                                                                              |                                  |                                       |                                  |                   |                                     | Gymnastique<br>16 h 45 à<br>18 h                            |                                                                      |                                  |
| TENNIS DE TABLE<br>13 h 30 à 17 h 45                                         |                                  |                                       |                                  |                   |                                     |                                                             |                                                                      |                                  |
|                                                                              |                                  | PETANQUE<br>14 h à 17 h<br>Boulodrome |                                  |                   |                                     |                                                             | Permanence Club<br>Jeux de Sociétés<br>(Noisetiers :<br>17 h à 19 h) |                                  |
| V.A.E.<br>Hiver :<br>à partir de<br>13 h 30                                  |                                  |                                       | Gymnastique<br>15 h à<br>16 h    |                   | Gymnastique<br>16 h 15 à<br>17 h 15 |                                                             |                                                                      |                                  |
|                                                                              |                                  |                                       |                                  |                   |                                     |                                                             |                                                                      | YOGA CHAISE<br>16 h 30 - 17 h 30 |
| RANDO MOYENNE<br>Matin ou après-midi en fonction de la saison et de la météo |                                  |                                       |                                  |                   |                                     |                                                             |                                                                      |                                  |
|                                                                              |                                  |                                       |                                  |                   |                                     | DANSE EN LIGNE<br>17 h 15 à 18 h 45<br>Salle des Noisetiers |                                                                      |                                  |
|                                                                              | YOGA CHAISE<br>14 h 15 - 15 h 15 |                                       | YOGA CHAISE<br>15 h 30 / 16 h 30 |                   | BADMINTON<br>16 h 30 à 18 h         |                                                             |                                                                      |                                  |
|                                                                              |                                  |                                       |                                  |                   | TENNIS DE TABLE<br>16 h 15 à 18 h   |                                                             |                                                                      |                                  |

## Randonnées

- RDV au parking de la supérette U EXPRESS ou au lieu de départ.  
L'heure précise et le lieu de départ sont communiqués par mail 48 heures à l'avance.

Gymnastique, badminton, tennis de table, tir à l'arc ► Gymnase A. Mimoun

Yoga sur chaise et Danse en ligne ► Salle des Noisetiers



# PUJOLS SPORT SENIOR SANTE

## Planning Loisirs / Culture 2026-2027

|          | 9 h à 10 h                         | 10 h à 11 h                                              | 11 h à 12 h |
|----------|------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|
| LUNDI    |                                    | CONVERSATION ANGLAISE<br>(2 niveaux)<br>9 h 30 à 11 h 30 |             |
| MARDI    | GENEALOGIE<br>9 h à 11 h           |                                                          |             |
| MERCREDI |                                    | INFORMATIQUE<br>10 h à 12 h                              |             |
| JEUDI    | COUTURE - CONFECTION<br>9 h à 12 h |                                                          |             |
| VENDREDI | BUREAU                             |                                                          |             |

| 14 h à 15 h                       | 15 h à 16 h | 16 h à 17 h                    | 17 h à 19 h                                       |
|-----------------------------------|-------------|--------------------------------|---------------------------------------------------|
| INFORMATIQUE<br>14 h à 16 h       |             | INFORMATIQUE<br>16 h à 17 h 30 |                                                   |
| PATCHWORK-BRODERIE<br>14 h à 17 h |             |                                | Jeux de société<br>Permanence Club<br>17 h à 19 h |
|                                   |             |                                |                                                   |
| PATCHWORK-BRODERIE<br>14 h à 17 h |             |                                |                                                   |
|                                   |             |                                |                                                   |

SALLE DES NOISETIERS