



Pujols Sport Senior Santé - Activités 2023 / 2024



	Activités en extérieur	8 h 30 à 9 h	9 h à 10 h	10 h à 11 h	11 h à 12 h	13 h 30 à 14 h	14 h à 15 h	15 h à 16 h	16 h à 17 h	17 h à 18 h	18 h à 19 h 30
LUNDI	RANDONNEE PEDESTRE : douce et moyenne	→ De septembre à octobre et du 1er juin au 30 juin Randonnée MOYENNE : départ 8 h 45 Randonnée DOUCE : départ 8 h 45				Conversation anglaise 10 h à 11 h 30 Salle des Noisetiers		INFORMATIQUE 14 h 30 à 16 h 30 Salle des Noisetiers		Gymnastique 17 h à 18 h 15	
						BADMINTON TENNIS DE TABLE de 10 h 30 à 12 h 30		TIR A L'ARC 13 h 30 à 17 h		TENNIS DE TABLE 13 h 30 à 17 h 45	
MARDI			GENEALOGIE 9 h à 11 h Salle des Noisetiers			PATCHWORK-BRODERIE 14 h à 17 h Salle des Noisetiers		Jeux de société Permanence Club (en fonction des besoins) (Noisetiers : 17 h à 19 h)			
MERCREDI		V.A.E, Été : à partir de 8 h 30		INFORMATIQUE 10 h à 12 h Salle des Noisetiers			V.A.E. Hiver : à partir de 13 h 30	Gymnastique 15 h à 16 h	Gymnastique 16 h 15 à 17 h 15		
JEUDI	RANDONNEE PEDESTRE : douce et moyenne	→ De septembre à octobre et du 1er juin au 30 juin Randonnée MOYENNE : départ 8 h 45 Randonnée DOUCE : départ 8 h 45				COUTURE 9 h à 12 h Salle des Noisetiers		TIR A L'ARC 14 h à 17 h			
							PATCHWORK-BRODERIE 14 h à 17 h Salle des Noisetiers		DANSE EN LIGNE 17 h 15 à 18 h 45 Salle des Noisetiers		
VENDREDI			Gymnastique 9 h 30 à 10 h 30					BADMINTON TENNIS DE TABLE 16 h 15 à 18 h			

Randonnées : les horaires peuvent être modulables et le calendrier est susceptible de modifications en fonction des conditions climatiques

Randonnées

- ▶ RDV au parking de la supérette U EXPRESS ou au lieu de départ.
Le lieu de départ est communiqué par mail 48 heures à l'avance.

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