



P3S - Planning Activités sportives 2026-2027



		8 H - 8 H 30	8 h 30 - 9 h	9 h - 9 h 30	9 h 30 - 10 h	10 h - 10 h 30	10 h 30 - 11 h	11 h - 11 h 30	11 h 30 - 12 h	12 h - 12 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								
						BADMINTON de 10 h à 12 h 30				
						TENNIS DE TABLE de 10 h à 12 h 30				
MARDI										
MERCREDI			V.A.E. Eté : à partir de 8 h 30							
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								
		TIR A L'ARC 8 h 30 à 12 h								
VENDREDI					Gymnastique 9 h 30 à 10 h 30			Gymnastique Renforcement musculaire 11 h à 12 h		

13 h 30 - 14 h	14 h - 14 h 30	14 h 30 - 15 h	15 h - 15 h 30	15 h 30 - 16 h	16 h - 16 h 30	16 h 30 - 17 h	17 h - 17 h 30	17 h 30 - 18 h
➔ De novembre à fin mai Randonnée MOYENNE : départ 13 h 45 Randonnée DOUCE : départ 13 h 45								
TIR A L'ARC 13 h 45 à 17 h								
						Gymnastique 16 h 45 à 18 h		
TENNIS DE TABLE 13 h 30 à 17 h 45								
	PETANQUE 14 h à 17 h Boulodrome						Permanence Club Jeux de Sociétés (Noisetiers : 17 h à 19 h)	
V.A.E. Hiver : à partir de 13 h 30			Gymnastique 15 h à 16 h		Gymnastique 16 h 15 à 17 h 15			
								YOGA CHAISE 16h 30 - 17 h 30
➔ De novembre à fin mai Randonnée MOYENNE : départ 13 h 45 Randonnée DOUCE : départ 13 h 45								
						DANSE EN LIGNE 17 h 15 à 18 h 45 Salle des Noisetiers		
	YOGA CHAISE 14 h 15 - 15 h 15		YOGA CHAISE 15 h 15 / 16 h 15		BADMINTON 16 h 30 à 18 h			
					TENNIS DE TABLE 16 h 15 à 18 h			

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

Yoga sur chaise et Danse en ligne ➔ Salle des Noisetiers