



PUJOLS SPORT SENIOR SANTE

Planning Activités 2025-2026



		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	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	
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 30 - 12 h 30														
		CONVERSATION ANGLAISE 9 h 30 - 11 h 30																	
					TENNIS DE TABLE 10 h -12 h 30														
MARDI			GENEALOGIE 9 h - 11 h																
MERCREDI		V.A.E, Eté : à partir de 8 h 30																	
					INFORMATIQUE 10 h à 12 h														
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 - CONFECTION 9 h - 12 h																
		TIR A L'ARC 8 h 30 à 11 h 45																	
VENDREDI				Gymnastique 9 h 30 à 10 h 30															

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