



Pujols Sport Senior Santé - Activités 2022 / 2023



	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	Randonnées pédestres : 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				➔ De novembre à mai Randonnée MOYENNE : départ 13 h 45 Randonnée DOUCE : départ 13 h 45						
			Conversation anglaise (Noisetiers : 10 h à 11 h 30)		Informatique (Noisetiers : 14 h 30 à 16 h 30)							Gymnastique 17 h à 18 h 15
			Badminton Tennis de table de 10 h 30 à 12 h 30									
MARDI			Généalogie (Noisetiers : 9 h à 11 h)			A vos aiguilles (Noisetiers : 14 h à 17 h)				Permanence Club Jeux de société (Noisetiers : 17 h à 19 h)		
MERCREDI		V.A.E, Été : à partir de 8 h 30		Informatique (Noisetiers : 10 h à 12 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			
JEUDI	Randonnées pédestres : douce et moyenne	➔ Toute la saison Randonnée DOUCE : départ 9 h 15 ➔ De septembre à octobre et du 1er juin au 30 juin Randonnée MOYENNE : départ 8 h 45				➔ De novembre à mai Randonnée MOYENNE : départ 13 h 45						
			Généalogie (Noisetiers : 9 h à 11 h)									
VENDREDI			Gymnastique 9 h 30 à 10 h 30			Badminton Tennis de table 16 h 15 à 18 h						

Randonnées : calendrier 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 vous sera communiqué par mail 48 heures à l'avance.

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