

SEMAINES PORTES OUVERTES

Vous avez 57 ans ou plus, venez tester nos cours du **3 juin au 26 juin ***



Renforcement musculaire
gymnase du Bois **Maurepas**
du lundi au vendredi
de 9h à 12h
moniteur les lundi, mardi,
jeudi
de 10h30 à 12h



Gymnastique
gymnase Chastanier
Elancourt
mardi de 9h à 10h
de 10h à 11h et
de 11h à 12h
vendredi de 9h30 à 10h45
et de 10h45 à 11h45



Gymnastique
CESA **Maurepas**
lundi de 10h à 11h et de 11h
à 12h
lundi 14h à 15h
mercredi de 11h à 12h
jeudi de 9h45 à 10h45



Pilates
CESA de **Maurepas**
lundi de 15h à 16h



Stretching
CESA **Maurepas**
lundi de 16h à 17h



Gymnastique
Bessières **Maurepas**
mardi de 10h30 à 11h30
vendredi de 11h 30 à 12h30



Danses traditionnelles
CESA **Maurepas**
le mardi de 14h à 15h et
de 15h à 16h



Tai chi chuan
CESA **Maurepas**
jeudi de 9h45 à 10h45 et
de 10h 45 à 11h45 **



Qi Gong
gymnase Chastanier
Elancourt
jeudi de 13h45 à 14h45 **

Yoga

gymnase Chastanier **Elancourt**
mercredi de 9h15 à 10h30 et
de 10h45 à 12h
le jeudi CESA **Maurepas**
de 17h30 à 18h45



*sauf piscine

**seulement le 6 et 13 juin

Nous avons eu le plaisir
de fêter les **100 ans d'une**
de nos adhérente qui est
toujours très active

venez faire du sport pour
vous entretenir !