

## FLC - PROGRAMME Saison 2023 / 2024

Activité	Animatrice	Jour	Horaire	Lieu
GYM Sénior	Nelly	Lundi	09h30 – 10h30	Maison de quartier Audiberti
GYM Sénior	Nelly	Lundi	10h45 – 11h45	
GYM Sénior	Sophie	Mardi	08h45 – 9h45	
GYM Sénior	Sophie	Mardi	10h30 – 11h30	Maison de quartier Gérard Philipe
GYM Sénior	Sophie	Jeudi	08h45 – 9h45	Maison de quartier Audiberti
GYM Sénior	Sophie	Jeudi	10h30 – 11h30	Maison de quartier Gérard Philipe
GYM tonique/Fitness	Véronique	Mardi	20h00 – 21h00	Gymnase Roger Antoine (Salle de danse)
GYM dynamique	Mireille	Mercredi	19h30 – 20h30	École Paul Langevin
GYM dynamique	Mireille	Mercredi	20h45 – 21h45	
BODY ZEN	Mireille	Lundi	19h15 – 20h15	École Paul Langevin
BODY ZEN	Mireille	Lundi	20h30 - 21h30	
PILATES <b>NOUVEAU !!</b>	Corinne	Mercredi	17h30 – 18h30	Gymnase Roger Antoine (Dojo)
GYM APA *	Sophie	Mardi	12h00 – 13h00	Gymnase Roger Antoine (Salle de danse)
ACTI'MARCH	Mireille	Mercredi	18h00 – 19h00	RDV Ecole Caroline Aigle
ACTI'MARCH	Mireille	Samedi	10h45 – 12h00	RDV Départ Sentier des Rigoles
MARCHE NORDIQUE	Corinne	Vendredi	12h00 – 13h30	Points de rendez-vous sur notre site internet
RANDONNEES	Mireille	1 samedi par mois		Planning saison et points de rendez-vous sur notre site internet

\* Gymnastique APA- Activité Physique Adaptée - Pour une pratique ou reprise d'activité physique en douceur. Notre club est référencé sur PrescriForme : [www.prescriforme.fr](http://www.prescriforme.fr) qui recense les clubs Sport Santé pour une activité physique sur ordonnance.

### Adresses des salles :

Gymnase Roger ANTOINE : Chemin de Vauhallaan  
Maison de Quartier AUDIBERTI : 58 rue du Moulin

Maison de Quartier Gérard PHILIPPE : 9, rue de la Sablière  
École Primaire Paul LANGEVIN : 9 chemin de la Motte Samson

**TOUTES NOS ACTIVITES REPRENENT A PARTIR DU 11 SEPTEMBRE 2023** (sauf Sophie : 19 septembre 2023)