

PLANNING 4ème Trimestre 2021			(Activités en Salle)	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salle des Tullistes (Laïte) :		Salle Jaune de l'Espace:		Salle des Tullistes (Laïte) :
9H05 – 9H55 Cardio / Renfo	Marche (Voir planning marche)	9H - 9H55 GYMNASTIQUE TONIQUE	Marche (Voir planning Marche)	09H05 - 09H55 PILATES Adapté et equilibre
10H05 - 10H55 PILATES (avec passage au sol)		10H05 - 10H55 GYMNASTIQUE DOUCE		10H05 - 10H55 YOGA (HATHA et YIN)
	28 Rte Nationale Inchy :	11H05 - 11H55 GYMNASTIQUE DOUCE		
	9H30 - 10H30 Méditation / Luminothérapie		Bibliothèque d'Esnes :	
14H30 - 15H30 DANSE EN LIGNE	Salle à l'étage de l'Espace :	Mémo et Remue-méninges (Voir planning exeptionnel)	A partir de 13H30: Tai Chi Chuan 2 Créneaux a voir avec intervenante	
15H45 - 16H45 DANSE EN LIGNE	14H30 - 15H30 Sophrologie			
LEGENDE :	Activité douce ou bien-être	Activité tonique	Plusieurs groupes de niveau	Activité cognitive ou ludique