

PLANNING DE LA SEMAINE

ANNEXE MAIRIE - RUE PIERRE BRETONNEAU - PERPIGNAN

LUNDI

10H

**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

11H

PREVENTION CHUTE

12H

12H30

**ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE**

13H30

17H

CARDIO (MACHINES)
Boulevard Mercader

18h30

MARDI

8h30

GYM SUR CHAISE

9H30

10H

FULL BODY

11H

11H15

PILATES

12H15

12H30

PILATES

13H30

17H30

CIRCUIT TRAINING

18H30

**RELAXATION / LACHER
PRISE**

19H30

MERCREDI

9H

**STRETCHING /
ÉTIREMENTS**

10H

JEUDI

18H

**MARCHE SANTÉ
ÉTÉ**

25 Rue Pierre Bretonneau

HIVER

Parc des sports

19H

VENDREDI

10h

**ACTIVITÉ PHYSIQUE
ADAPTÉE**

11H

12H15

FULL BODY

13H15

17h

MARCHE SANTÉ

*Moulin à vent entrée du
parc des sports*

18h30

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

06 12 66 63 17

maisonsportsanteperpignan@gmail.com