

RETRAITE SPORTIVE DE BREUILLET

Planning des activités pour 2020-2021

| Jour | Activité | Lieux | Horaires | Animateurs Référents |
|----------|-----------------------|-----------------------------------|----------------|---|
| Lundi | GYM ZEN | Gymnase François Ruiz | 9H30 - 10H30 | Marie-Jo Lucas |
| | AQUAGYM | Piscine de Breuillet | 11H15 à 12H 15 | Maitre Nageur Marie-Aude |
| | DANSE Niveau 1 et 2 | Moulin des Muses Breuillet | 14H et 15H | Valérie BALANDRAS |
| | Qi Gong et Taiji Quan | Moulin des Muses Breuillet | 16H 15 et 17H | Alain CUISINIER |
| Mardi | RANDO (9 à 12km) | RV Carrefour Market | 8H30 | Joseph GRASSI |
| | SWIN GOLF | GOLF Breuillet ou autre | 10 H à 12H | Muriel CORLIER |
| Mercredi | GYM Maintien en F. | Salle des Fêtes | 8H30 et 9H30 | Marie JACQUEMIN |
| | SMS | Moulin des Muses Breuillet | 9H30 - 10H45 | Marie-Claire PAPONNAUD |
| | RELAXATION | Moulin des Muses Breuillet | 11H à 12H | Rosane VITELLA |
| | AQUAGYM | Piscine de Breuillet | 12H30 à 13H 30 | Maitres Nageurs Dominique et Marie Aude |
| Jeudi | BALADE (6 à 9km) | RV Carrefour Market | 9H | Joseph GRASSI |
| | SWIN GOLF | GOLF Breuillet ou autre | 10H 12H | Muriel CORLIER |
| | AQUAGYM | Piscine de Breuillet | 11H15 - 12H 15 | Maitre Nageur Marie-Aude |
| | RANDO (9 à 12km) | aux environs de Breuillet | 13h30 | Martine PUIGDEMONT |
| Vendredi | MARCHE NORDIQUE | Dans les bois des environs | 9H30 - 11H30 | Alain CUISINIER |
| | GYM DOUCE | Gymnase François Ruiz | 9H et 10H 15 | M. JACQUEMIN |
| | HATHA YOGA | Moulin des Muses Breuillet | 1130H à 12H30 | Marie-Jo LUCAS, |
| | ACTIVITES LUDIQUES | Espace de la Badaudière Breuillet | 14H à 16H | Laurence HUSSON |
| | LA CHORALE | Moulin des Muses Breuillet | 17H à 18H30 | Nicole BLANCHIN |

Ces activités ont lieu toutes les semaines, sauf pendant les périodes scolaires,