



ACTIVITES SPORTIVES des MARDIS SENIORS  
-du 16 Septembre 2025 au 30 Juin 2026

**10h30 - 10h30**

<p><u>1<sup>ère</sup> période</u></p> <p>du 16/09/25 au 16/12/25</p>	<p>du 16/09/2025 au 14/10/2025</p> <p>MARCHE D' ENTRETIEN</p> <p>départ rendez-vous devant le gymnase Marcel Cerdan</p> <p><b>Horaires</b> <b>10h15-11h15</b></p>	<p>du 04/11/2025 au 16/12/2025</p> <p>GYM. D'ENTRETIEN EQUILIBRE/MEMOIRE RENFORC.MUSC.</p> <p>Gymnase Marcel Cerdan</p>
<p><u>2<sup>ème</sup> période</u></p> <p>du 06/01/26 au 07/04/26</p>	<p>du 06/01/2026 au 10/02/2026</p> <p>DANSE FOLKLORIQUE (QI-GONG- YOGA POSTURAL)</p> <p>Gymnase Marcel Cerdan</p>	<p>du 03/03/2026 au 07/04/2026</p> <p>CARDIO/LIA RENFORCEMENT MUSCULAIRE</p> <p>Gymnase Marcel Cerdan</p>
<p><u>3<sup>ème</sup> période</u></p> <p>du 28/04/26 au 30/06/26</p>	<p>du 28/04/2026 au 26/05/2026</p> <p>ATELIER PREVENTION DES CHUTES/JEUX CO. KIN-BALL</p>	<p>du 02/06/2026 au 30/06/2026</p> <p>RANDO SPORTIVE</p> <p>rendez-vous devant le gymnase Marcel Cerdan</p>