

PLANNING SAISON 2025-2026 ----- SPORTS ET LOISIRS POUR TOUS DE PENESTIN

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
9 h 00			9h00		9h00
10 h 00	9h45 gym douce	9h30 atelier anglais N1	randonnée pédestre 12 km	9h30 renforcement musculaire intense	9h30 conversation anglaise
11 h 00	11h00 gym douce	10h45 atelier anglais N2			10h00
12 h 00					9h30 cyclisme 50 et 70 km
13 h 00	13 h 30	13h45	13h45		
14 h 00	marche nordique sportive	14h30	14h30	14h00	14h00
15 h 00		marche nordique 12 km	marche nordique 7 km	peinture et dessin	travaux manuels
16 h 00		cartes et scrabble	pétanque		
17 h 00	16h45 gym entretien			16h45	
18 h 00				gym entretien	
19 h 00					
20 h 00			20h00	18h00	
21 h 00		20h30 jeux de société tous les 15 jours	cartes et scrabble	danse bretonne	
				20h00	
				danse en ligne	10h00 vélo promenade
					9h30 assistance électrique
					14h30 pétanque
					14h00 initiation bridge

Pas d'activité pendant les vacances scolaires