

Maison des Seniors

Accueil du lundi au vendredi de 9h à 12h (fermé le jeudi)

Trait d'Union, Bât. cité Culturelle - 57 rue Paul Bert, 2^e étage, porte 214

03 61 76 08 57 / seniors@ville-armentieres.fr / Facebook « Maison des Seniors - Armentières »



PLANNING SPORTIF PÉRIODES SCOLAIRES 2024/2025



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN				
Renforcement musculaire* « Confirmés » - 9h-10h30 > Salle de musculation Jean Zay	Réveil musculaire 9h-9h20 > Sous le préau MDS	Vélo 9h15 -12h > RdV Complexe sportif Léo-Lagrange salle n°1	Multisports « Découverte » 9h-10h30 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Réveil musculaire 9h-9h20 > Sous le préau MDS
Street fit 10h45-12h > RdV Complexe sportif Léo-Lagrange salle n°1	Marche Nordique 9h30-12h > RdV Complexe sportif L. Lagrange départ salle n°1		Self défense 10h-11h30 > Salle Dojo «Jean Zay»	Multisports «Confirmés» 9h30-12h > Salle d'escrime «Jean Zay»
APRÈS-MIDI				
Bien-être Équilibre ❶ 14h-15h15 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Gym d'entretien 14h-15h15 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Renforcement Musculaire « Débutants » - 14h-15h30 > Salle de musculation Jean Zay	Cardiotraining 14h-15h15 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Jeux sportifs 14h-15h15 > Complexe sportif Léo-Lagrange salle n°2
Bien-être Équilibre ❷ 15h30-16h45 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Stretching 15h30-16h45 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Marche Santé 15h45-17h > RdV Complexe sportif Léo-Lagrange salle n°1	Relaxation 15h30-16h45 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Swiss ball 15h30-16h45 > Complexe sportif Léo-Lagrange salle n°2

CLUBS RÉCRÉATIFS 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
13h45-17h30 > Maison du Temps Libre	13h45-17h30 > Maison du Temps Libre	13h45-17h30 > Maison du Temps Libre	13h45-17h30 > Maison du Temps Libre	13h45-17h30 > Maison du Temps Libre

Maison des Seniors

Accueil du lundi au vendredi de 9h à 12h (fermé le jeudi)

Trait d'Union, cité Culturelle - 57 rue Paul Bert, 2^e étage, porte 214

03 61 76 08 57 / seniors@ville-armentieres.fr / Facebook « Maison des Seniors - Armentières »

PLANNING SPORTIF PETITES VACANCES SCOLAIRES 2024/2025

> 1 semaine sur 2 : planning ci-dessous
> 1 semaine sur 2 : pas d'activité sportive

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN				
Atelier découverte	Atelier découverte	Atelier découverte	Atelier découverte	Atelier découverte
APRÈS-MIDI				
Bien-être Équilibre ① 14h-15h15 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Gym d'entretien 14h-15h15 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Renforcement Musculaire « Débutants » - 14h-15h30 > Salle de musculation Jean Zay	Cardiotraining 14h-15h15 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Jeux sportifs 14h-15h15 > Complexe sportif Léo-Lagrange salle n°2
Bien-être Équilibre ② 15h30-16h45 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Stretching 15h30-16h45 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Marche Santé 15h45-17h > RdV Complexe sportif Léo-Lagrange salle n°1	Relaxation 15h30-16h45 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Swiss ball 15h30-16h45 > Complexe sportif Léo-Lagrange salle n°2

CLUBS RÉCRÉATIFS 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
13h45-17h30 Maison du Temps Libre	13h45-17h30 Maison du Temps Libre	13h45-17h30 Maison du Temps Libre	13h45-17h30 Maison du Temps Libre	13h45-17h30 Maison du Temps Libre