

Maison des Seniors

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

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 » 8h45-10h15 › Salle de musculation J. Zay	Réveil musculaire 9h-9h20 › Sous le préau MDS	Multisports collectifs › Horaires et lieux communiqués en cours d'année	Multisports « Découverte » 9h-10h30 › Lieux communiqués en cours d'année	Réveil musculaire 9h-9h20 › Sous le préau MDS
Street fit 10h30-12h › Salle d'escrime «Jean Zay»	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 J. Zay	Cardio Training 14h-15h15 › Salle d'escrime «Jean Zay»	Jeux sportifs 14h-15h30 › 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»	Balade Santé 15h45-17h › RdV Complexe sportif Léo-Lagrange salle n°1	Relaxation 15h30-16h45 › Salle d'escrime «Jean Zay»	Swiss ball 15h45-17h › Salle d'escrime «Jean Zay»

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 mardi au vendredi de 9h à 12h (fermé le lundi)

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

			PETITES VACANCES SCOLAIRES 2024/2025 > 1 semaine sur 2 : planning ci-dessous > 1 semaine sur 2 : pas d'activité sportive						
LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENREDI	
MATIN									
Atelier découverte		Atelier découverte		Atelier découverte		Atelier découverte		Atelier découverte	
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 J. Zay		Cardiotraining 14h-15h15 > Salle d'escrime «Jean Zay»		Jeux sportifs 14h-15h30 > 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»		Balade Santé 15h45-17h > RdV Complexe sportif Léo-Lagrange salle n°1		Relaxation 15h30-16h45 > Salle d'escrime «Jean Zay»		Swiss ball 15h45-17h > Salle d'escrime «Jean Zay»	

CLUBS RÉCRÉATIFS 2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
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