

Planning des activités 2023 > Périodes Scolaires + mois de Juillet/Août

Accueil du lundi au vendredi (**fermé le jeudi**)
 Trait d'Union, cité Culturelle - 57 rue Paul Bert, 2^e étage, porte 124
 03 61 76 08 57 - seniors@ville-arentieres.fr - FB « Maison des seniors »



ACTIVITÉS SPORTIVES

du 03/01 au 10/02 - du 27/02 au 14/04 - du 02/05 AU 07/07 - du 10/07 au 28/07 - du 21/08 au 31/08



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN				
Réveil musculaire* 9h-9h30 <i>*Retrouvez les lieux sur le Site de la Ville ou sur FB</i>	Réveil musculaire* 9h-9h30 <i>*Retrouvez les lieux sur le Site de la Ville ou sur FB</i>	Renforcement Musculaire 9h-10h30 > Complexe Jean Zay	Street fit 9h-10h15 > RV Complexe sportif	Réveil musculaire* 9h-9h30 <i>*Retrouvez les lieux sur le Site de la Ville ou sur FB</i>
Vélo 9h45-12h > RV Complexe sportif	Marche Nordique (D) 10h-12h > RV Complexe sportif	Marche Santé 10h45-12h > RV Complexe sportif	Self défense 10h-11h30 > Complexe sportif	Marche Nordique (C) 10h-12h > RV Complexe sportif
APRÈS-MIDI				
Bien-être Équilibre (niveau 1) 14h-15h15 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Gym détente 14h-15h15 > Salle d'escrime «Jean Zay»		Cardiotraining 14h-15h15 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Jeux sportifs 14h-15h15 > Complexe sportif (période scolaire et période vacances)
Bien-être Équilibre (niveau 2) 15h30-16h45 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Stretching 15h30-16h45 > Salle d'escrime «Jean Zay»		Relaxation 15h30-16h45 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Swiss ball 15h30-16h45 > Complexe sportif (période scolaire et période vacances)

CLUBS RÉCRÉATIFS - TOUTE L'ANNÉE (sauf jours fériés)

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

ACTIVITÉS À LA CARTE

MERCREDI*

Atelier cuisine *
 9h-12h
 > Maison du Temps Libre
 *(Retrouvez les dates et thèmes des ateliers sur le site de la Ville ou sur FB)

Aquagym
 (hors vacances scol.)13h-14h
 > Piscine Calyssia



Planning des activités 2023 > Petites vacances scolaires

Accueil du lundi au vendredi (*fermé le jeudi*)

Trait d'Union, cité Culturelle - 57 rue Paul Bert, 2^e étage, porte 124
03 61 76 08 57 - seniors@ville-armentieres.fr - FB « Maison des seniors »



ACTIVITÉS SPORTIVES
DU 13/02 AU 24/02 ET DU 17/04 AU 28/04
> 1 semaine sur 2 : *planning ci-dessous*
> 1 semaine sur 2 : *pas d'activité sportive*



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN				
Ateliers sportifs	Ateliers sportifs	Ateliers sportifs	Ateliers sportifs	Ateliers sportifs
APRÈS-MIDI				
Bien-être / Équilibre (niveau 1) 14h-15h15 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Gym détente 14h-15h15 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Ateliers sportifs	Cardiotraining 14h-15h15 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Jeux sportifs 14h-15h15 > Salle d'escrime «Jean Zay»
Bien-être / Équilibre (niveau 2) 15h30-16h45 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Stretching 15h30-16h45 > Salle d'escrime «Jean Zay»		Relaxation 15h30-16h45 > Salle d'escrime «Jean Zay»	Swiss ball 15h30-16h45 > Salle d'escrime «Jean Zay»

CLUBS RÉCRÉATIFS - TOUTE L'ANNÉE (sauf jours fériés)

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

ACTIVITÉS À LA CARTE

MERCREDI*

Atelier cuisine
9h-12h
Maison du Temps Libre
*(Retrouvez les dates et thèmes
des ateliers sur le site de la Ville
ou sur FB)

