

## Lundi 17 février

- 10h30 11h30 **qi gong** salle Durieux  
14h15 15h45 **marche nordique**  
19h30 20h30 **renforcement musculaire**

## Mardi 18 février

- 8h50 10h00 **marche**  
9h20 10h20 **gym active senior**  
10h30 11h30 **gym adaptée senior**

## Mercredi 19 février

- 19h30 21h00 **gym tendance**

## Jeudi 20 février

- 9h20 10h20 **gym dynamique** salle Durieux  
10h30 11h30 **qi gong** salle Durieux

## Vendredi 21 février

- 14h15 15h45 **marche nordique**



## Cours durant les vacances de Février 2020

### Lundi 24 février

- 19h30 20h30 **renforcement musculaire**

### Mardi 25 février

- 8h50 10h00 **marche**  
9h30 10h30 **pilates**  
10h45 11h45 **pilates**

### jeudi 27 février

- 9h15 10h10 **gym active senior**  
10h20 11h15 **gym active senior**  
18h00 19h00 **stretching**  
19h10 20h10 **stretching**