

PLANNING SPORT SANTE BIEN-ÊTRE 2022/2023								
Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
09:00	9h30-11h30 Marche Nordique	10h-11h15 Sport sénior (gym douce, renforcement musculaire ,parcours équilibre prévention des chutes...Hall Bleue maison)	9h30-11h30 Marche Nordique+ Marche Nordique Santé		9h30-11h30 Marche Nordique Santé Kms et allure modérés	9h30-11h30 Marche Nordique modérée a voir sur le site selon disponibilités coachs	9h15-10h15 F'HIIT hall bleue maison	Yoga adaptée 9h15-10h45 hall bleue maison
10:00								
11:00								
12:00					11h30-13h30 APA libre Maison Sport Santé Eperlecques	Ateliers et pratiques Bien-être et santé à la MSS(consulter les dates et thème sur le site de		
13:00								Manifestations Marche Nordique (dates, horaires et lieux voir sur le site)
14:00					Activités pratiques Bien-être et santé a la MSS(consulter les dates et thème sur le site de l'asso)			
15:00								
16:00								
17:00			17h30-19h30 APA libre Maison Sport Santé Eperlecques	17h30-19h30 Marche Nordique groupe confirmé et groupe intermédiaire+ débutant				
18:00	18h-19h Qi gong salle Réunion Bleue maison				18h00-19h00 Pilates débutant 19h-20h00 Pilates confirmé Salle Poly. Eperlecques	18h30-19h30 F'HIIT hall bleue maison		
19:00								
20:00								
		Marche						
		Sport Sénior						
		Qi gong						
		APA libre						
		Pilates						
		F'HIIT						
		Atelier Bien-être						
		Yoga						

MAISON SPORT SANTE PAS'APA SPORT SANTE
1 22 RUE BASSEMSTRAETE, 62910 EPERLECQUES

06.85.79.45.81

contact@pasapa-sportsante.fr

www.pasapa-sportsante.fr