


Planning d'activités 2024 - 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
08 h 00					
08 h 30					
09 h 00					
09 h 30	Marche Nordique 10 km Allure modérée 9h30-11h30	Sport Sénior 9h00 - 10h15	Marche Nordique 5 - 7 - 10 km Allure légère & modérée 9h30-11h30	Marche Nordique 5 km Allure légère 9h30-11h30	
10 h 00		Sport Sénior 10h30 - 11h45			
10 h 30					
11 h 00					
11 h 30					
12 h 00					APA Libre 11h30 - 13h30
12 h 30					
13 h 00					
13 h 30					
14 h 00					
14 h 30					
15 h 00					
15 h 30					
16 h 00					
16 h 30		QI Gong 16h30 - 17h30			
17 h 00					
17 h 30					
18 h 00	Multi gym Enfants 18h00 - 19h00	APA Libre 17h30 - 19h30	Pilates débutant 18h00-19h00	Marche Nordique 10 km Allure élevée 17h30-19h30 ou* 18h00-20h00	Activité Cardio 18h30-19h30 **
18 h 30			Pilates confirmé 19h00-20h00		
19 h 00					
19 h 30					
20 h 00					

*17h30 en Hiver / 18h00 en Été

** Selon planning indiqué sur notre site

Hall Bleue Maison
Eperlecques

En extérieur (cf. fcbk / site)

Salle Polyvalente
Eperlecques

Salle PAS APA
Eperlecques

Clinique de Saint-Omer