



Planning d'activités 2024 - 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
08 h 00					
08 h 30					
09 h 00					
09 h 30		Sport Sénior 9h00 - 10h15			
10 h 00	Marche Nordique 10 km Allure modérée 9h30-11h30		Marche Nordique 5 - 7 - 10 km Allure légère & modérée 9h30-11h30	Marche Nordique 5 km Allure légère 9h30-11h30	
10 h 30		Sport Sénior 10h30 - 11h45			
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			
18 h 30			Pilates débutant 18h00-19h00	Marche Nordique 10 km Allure élevée 18h00-20h00	Activité Cardio 18h30-19h30 **
19 h 00			Pilates confirmé 19h00-20h00		Marche Nordique 5 km Allure légère 18h00-19h30
19 h 30					
20 h 00					

** 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
----------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	------------------------------	------------------------