

Planning hebdomadaire des activités

Activité	Horaire	Lieu
LUNDI		
Balade	9h30 à 13h ou 16h	
Tennis	10h30 à 12h00	Tennis Club de Venelles
Danse en ligne	13h30 à 14h30	Centre Social Jean Paul Coste
Danse de salon	14h30 à 16h45	La Grand Bastide, Val St André
Yoga	15h00 à 16h30	Salle Maison Arts de Combat du Val de l'Arc
MARDI		
Gymnastique	9h00 à 10h00	Salle Maison Arts de Combat du Val de l'Arc
Maintien & tonicité musculaire	10h00 à 11h00	Salle Maison Arts de Combat du Val de l'Arc
Activ'Mémoire	10h30 à 11h30	Parc du Val de l'Arc
Danse en ligne	14h00 à 15h30	La Grand Bastide, Val St André
Pétanque	14h15 à 17h00	Parc du Val de l'Arc
Danse en ligne	15h45 à 17h15	La Grand Bastide, Val St André
MERCREDI		
Pétanque	14h15 à 17h00	Parc du Val de l'Arc
JEUDI		
Pilates	9h15 à 10h15	Salle Maison Arts de Combat du Val de l'Arc
Stretching	10h15 à 11h15	Salle Maison Arts de Combat du Val de l'Arc
Qi Gong	10h30 à 11h30	Parc de Cuques
Yoga sur chaise	10h30 à 11h30	La Grand Bastide, Val St André
Pétanque	14h15 à 17h00	Parc du Val de l'Arc
 VENDREDI		
Randonnée	Journée (env. 9h00 à 16h00)	
Jeux de société	15h00 à 18h00	La Grand Bastide, Val St André

Maison des Arts de Combat – Rue Henri Moissan – 13100 Aix en Provence

Centre Social Jean Paul Coste – 217 Avenue Jean Paul Coste – 13100 Aix en Provence

La Grande Bastide – Avenue du Square – 13100 Aix en Provence

Parking Val de l'Arc – 39 Avenue des Infirmeries – 13100 Aix en Provence