

Programme des Activités SPORT en BUCH

Jour	Intervenants	9h30	Matériel	10h30	Matériel	Rendez-vous
Samedi 1er octobre 2022	Nicolas	Renforcement musculaire	Tapis + élastique	Stretching	Tapis	Gymnase Etienne Turpin <i>de la Plaine des sports G.Moga</i>
	Magaly	Marche Nordique 1h30			Bâtons	Plaine des sports G. Moga
	Patrick				Découverte de la Musculation	Salle de Musculation <i>à l'étage du Gymnase E.Turpin</i>
Samedi 08 octobre 2022	Lolie	Zumba	Renforcement musculaire		Tapis	Gymnase Etienne Turpin <i>de la Plaine des sports G.Moga</i>
	Delphine	Marche Nordique 1h30			Bâtons	Plaine des sports G. Moga
	Patrick				Découverte de la Musculation	Salle de Musculation <i>à l'étage du Gymnase E.Turpin</i>
Samedi 15 octobre 2022	Lolie	Renforcement musculaire	Tapis + Poids	Step <i>(Places limitées)</i>	Step	Gymnase Etienne Turpin <i>de la Plaine des sports G.Moga</i>
	Delphine	Marche Nordique 1h30			Bâtons	Plaine des sports G. Moga
	Patrick				Découverte de la Musculation	Salle de Musculation <i>à l'étage du Gymnase E.Turpin</i>
Samedi 22 octobre 2022	Lolie	Zumba		Renforcement musculaire	Tapi + élastique	Gymnase Etienne Turpin <i>de la Plaine des sports G.Moga</i>
	Bertrand	Marche Nordique 1h30			Bâtons	Plaine des sports G. Moga
	Patrick				Découverte de la Musculation	Salle de Musculation <i>à l'étage du Gymnase E.Turpin</i>