

CHABLAIS LÉMAN LOISIRS 2016 / 2017

Gymnastique, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Sophrologie, Marche Nordique

L'inscription à Chablais Léman loisirs est obligatoire pour participer aux activités

Reprise des activités

- Le lundi 5 septembre pour les Cours de Monique Borcard, Blandine Clément et Dominique Sprauel.
- Le mardi 6 Septembre pour le Tai Chi, Qi Gong avec Jocelyne Huet.
- Le mardi 6 Septembre pour la Marche Nordique.
- Le jeudi 8 Septembre pour le Yoga avec Jean-Claude Boutet.
- Le lundi 12 septembre pour les Cours de Solange Mayade.
- Le jeudi 15 Septembre pour la Sophrologie avec Patricia Battard.

Pas de cours pendant les vacances scolaires et les jours fériés ainsi que le vendredi de l'Ascension ...

...mais la marche nordique continue (sauf Juillet et Août).

Fin des cours le vendredi 30 Juin 2017

Tous les cours, sauf la sophrologie et la marche nordique, ont lieu à la Maison des Sports

Attention : Il n'est plus possible de commencer les cours de sophrologie après les vacances de la Toussaint.

- Les arrivées tardives aux cours (sauf cas exceptionnel) ne sont pas tolérées.
- Merci de nous aider à réduire les pertes de matériel en rangeant tout ce que vous avez monté et en fermant bien les portes des soutes de rangement.

Jours		Heures	Nature	Professeur	Lieux
Lundi	1	8h15 / 9h15	Gym entretien adultes	Solange Mayade	Salle de judo
	2	9h15 / 10h15	Gym entretien adultes	Solange Mayade	Salle de judo
	3	8h 45/ 9h 45	Low impact Aérobic	Blandine Clément	Salle de danse
	4	9h 45 / 10h 45	Stretching	Blandine Clément	Salle de danse
	5	10h 45 / 11h 45	Stretching	Blandine Clément	Salle de danse
	6	14h / 15h 30	Gymnastique très douce	Dominique Sprauel	Salle d'escrime
	7	20h / 21h	Gym entretien adultes	Monique Borcard	Salle de tir
Mardi	8	9h / 10h	Gym douce	Dominique Sprauel	Salle d'escrime
	9	10h / 11h	Stretching	Dominique Sprauel	Salle d'escrime
	10	10h / 11h	Abdos-fessiers-Stretching	Monique Borcard	Salle de danse
Mercredi	11	8h30 / 9h30	Gymnastique douce	Monique Borcard	Salle de tir
	12	9h30 / 10h30	Gymnastique douce	Monique Borcard	Salle de tir
	13	10h30 / 11h30	Gymnastique douce	Monique Borcard	Salle de tir
	14	9h00 / 10h00	Gym entretien adultes	Dominique Sprauel	Salle de boxe
	15	10h00 / 11h00	Stretching	Dominique Sprauel	Salle de boxe
Jeudi	16	9h / 10h	Gym entretien adultes	Blandine Clément	Salle de tir
	17	10h / 11h	Stretching	Blandine Clément	Salle de tir
	18	14h30 / 16h	Gym très douce, équilibre	Dominique Sprauel	Salle d'escrime
Vendredi	19	8h30 / 9h30	Gym entretien adultes	Solange Mayade	Salle d'escrime
	20	9h30 / 10h30	Gym entretien adultes	Solange Mayade	Salle d'escrime
	21	8h15 / 9h15	Gymnastique douce	Monique Borcard	Salle de judo
	22	9h15 / 10h15	Gymnastique douce	Monique Borcard	Salle de judo

Yoga, Tai Chi, Sophrologie

Jeudi	23	13h30 / 14h45	Yoga 1	Jean-Claude Boutet	Salle de tir
	24	14h45 / 16h	Yoga 2	Jean-Claude Boutet	Salle de tir
	25	8h30 / 9h30	Sophrologie : G1	Patricia Battard	Local de CLL
	26	9h45 / 10h45	Sophrologie : G2	Patricia Battard	Local de CLL
	27	11h / 12h	Sophrologie : G3	Patricia Battard	Local de CLL
Mardi	28	14h / 15h15	Tai Chi / Qi Gong	Jocelyne Huet	Salle de Tir
	29	15h15 / 16h30	Tai Chi / Qi Gong	Jocelyne Huet	Salle de Tir

Marche Nordique

Animateurs : Serge Putot, Christian Thonier, Dominique Genoud, Arlette Leclercq, Janine Longué, Marie-Christine Croset, Michel Ruiz, Michel Chanvillard, Evelyne Thonier, Danielle Trarieux

Mardi	30	8h30 / 10h	Marche Nordique	Solange Mayade	Bois de Ville
Vendredi	31	8h30 / 10h	Marche Nordique	Voir ci-dessus	Bois de Ville