

ACTIVITES SPORTS EN SALLE

A S C R A

ACTIVITES	DATES – HEURES	LIEU
AQUA GYM	- Mardi : 16 h 00 - 16 h 45 - Vendredi : 16 h 00 - 16 h 45	Piscine Jean Régis à ANNECY
Gymnastique Entretien (Ewa et Lionel)	- Lundi : 16 h 00 - 17 h 00 - Mardi : 15 h 55 - 16 h 55	Espace Sports des Glaisins – ANNECY LE VIEUX
Gymnastique (Ludovic)	- Lundi : 10 h 00 - 11 h 00 - Lundi : 11 h 00 - 12 h 00 - Mercredi : 18 h 00 - 19 h 00	Espace Sports des Glaisins – ANNECY LE VIEUX
Stretching (Ludovic)	- Mardi : 9 h 00 - 10 h 00	Artys – 1 passage Vignières – ANNECY (Face casino Parmelan)
	- Mercredi : 9 h 00 - 10 h 00	Espace Sports des Glaisins – ANNECY LE VIEUX
	- Mercredi : 10 h 00 - 11 h 00 - Mercredi : 11 h 00 - 12 h 00	
QI GONG (André)	- Lundi : 16 h 30 - 17 h 30 - Mardi : 11 h 15 - 12 h 15) ^{Débutants} - Mercredi : 15 h 15 - 16 h 15	Espace Sports des Glaisins – ANNECY LE VIEUX
	- Vendredi : 11 h 00 - 12 h 00 - Vendredi : 14 h 45 - 16 h 15 (Qi Gong + Tai Chi)	Artys – 1 passage Vignières - ANNECY (Face casino Parmelan)