

SEMAINES PORTES OUVERTES

<https://site.sportsloisirseniors.fr/>

Renseignements : 06 68 08 69 51

Vous avez 57 ans ou plus, venez tester nos cours du **3 juin au 26 juin ***



Renforcement musculaire
gymnase du Bois **Maurepas**
du lundi au vendredi
de 9h à 12h
moniteur les lundi, mardi, jeudi
de 10h30 à 12h



Gymnastiqu_
gymnase Chastanier **Elancourt**
mardi de 9h à 10h
de 10h à 11h et
de 11h à 12h
vendredi de 9h45 à 10h45 et de 10h45
à 11h45



Gymnastique
CESA **Maurepas**
lundi de 10h à 11h et de 11h à 12h
lundi 14h à 15h
jeudi de 9h45 à 10h45



Pilates
CESA de **Maurepas**
lundi de 15h à 16h



Stretching
CESA **Maurepas**
lundi de 16h à 17h
Bessières Maurepas
de 15h à 16h



Gymnastique
Bessières **Maurepas**
mardi de 10h30 à 11h30
vendredi de 11h 30 à 12h30



Danses traditionnelles
CESA **Maurepas**
le mardi de 14h à 15h et
de 15h à 16h



Tai chi chuan
CESA **Maurepas**
jeudi de 9h45 à 10h45 et
de 10h 45 à 11h45 **



Qi Gong
gymnase Chastanier **Elancourt**
jeudi de 13h45 à 14h45 **

Yoga

gymnase Chastanier **Elancourt**
mercredi de 9h15 à 10h30 et
de 10h45 à 12h
le jeudi CESA **Maurepas**
de 17h30 à 18h45



Gym sur chaise
CESA **Maurepas**
mercredi de 11h à 12h

**venez faire du sport pour vous
entretenir !**

*sauf piscine
**seulement le 22 mai
et les 5 et 12 juin



Gym santé
gymnase Chastanier **Elancourt**
mercredi de 10h45 à 11h45