

## SEMAINES PORTES OUVERTES

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

Renseignements : 06 68 08 69 51

Vous avez 57 ans ou plus, venez tester nos cours du **1er juin au 25 juin** \* sauf piscine



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



**Gymnastique**  
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 Mau  
lundi de 16h à 17h  
Bessières **Maurepas**  
Vendredi de 11h à 12h



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



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

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

**\*\*seulement les 4 et 11 juin**



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