

Programme des activités

Happy Days de la retraite sportive 2025/2026



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<i>* Les activités en extérieur sont tributaires des conditions météo (pluie, vent très fort, froid, alerte orage). Les informations vous seront données par Flash info Sur le site www.happydaysdelaretraitesportive</i>	Départ 9 heures Marche Nordique* Rendez-vous à 8h45 Parking en terre battue rond-point du Collège St André (Joëlle, Francis, José) De 9h00 à 10h00 Marche Aquatique Rendez-vous 8h45 Parking de la Marende (Didier, Claude, Jean-Paul, Lydie) Départ 9 heures Marche de proximité* Rendez-vous à 8h45 Parking Mairie - Argelès (Bernadette, Annie, Patrick) 	<u>Salle jeux de l'esprit</u> 9h30 à 10h30 Gym maintien en forme (Martine) De 10h40 à 11h40 Gym douce (Martine) <u>Salle polyvalente</u> De 10h30 à 11h45 (Dominique, Josiane) Gym renforcement musculaire 	<u>Salle des jeux de l'esprit :</u> De 9h15 à 10h15 Gym douce (Véronique, Josiane) De 10h30 à 11h45 Gym renforcement musculaire (Dominique, Josiane) <u>Salle Polyvalente</u> De 9h00 à 10h30 Line dance N3+/N4 (Gisèle) De 10h30 à 12h30 Line dance Révisions (Lydie)	Randonnée pour la Journée* Heure de départ selon programme Rendez-vous Parking Carrère (Florian, Didier, Christian, Serge, Michel, Jean-Claude)  <u>Salle polyvalente</u> De 9h30 à 10h30 Pilates (Josiane)
ATTENTION : Les adhérents s'engagent à respecter les statuts, le règlement intérieur et les annexes (consultables sur le site web).	<u>Salle polyvalente</u> De 14h à 15h Atelier Remue-Méninges (Maggy, Micheline, Gilles, Michel) De 15h15 à 18h Atelier Jeux (Bernadette) De 14h à 18h Arts créatifs (Claudine)	<u>Salle polyvalente</u> De 13h30 à 14h30 Line dance N1 (Patricia & Gisèle) De 14h30 à 15h30 Line danse N2 (Patricia) De 15h30 à 16h30 Line danse N3 (Patricia) De 16h30 à 17h30 Line danse N3+ (Gisèle)	<u>Salle polyvalente</u> De 14h00 à 15h00 Line dance N1 (Lydie) De 15h00 à 16h00 Line dance N2 (Lydie) De 16h00 à 17h00 Line dance N3 N4 (Lydie) 	<u>Salle polyvalente</u> 14h à 15h Line dance N3 (Lydie) De 15h à 16h Line danse N4 (Lydie) 