



## ACTIVITES - ANNEE 2018 – 2019



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Activités dansées</b>		<b>M.Q. du Bourg</b> 9 h.30 – 10 h. 45 14 h 15 - 15 h.30	<b>M.Q. du Bourg</b> 9 h.30 - 10 h.45 14 h.15 - 15 h .30		
		<b>M.Q. Pont Morineau</b> 11 h.			
<b>Activités dansées Cool</b>	<b>M.Q. Val d'Ornay</b> 14 h.30				
<b>Atelier « Autour du Livre »</b>			<b>MQ Val d'Ornay</b> 14 h. à 16 h.. 1 fois par quinzaine		
<b>Atelier « Chant »</b>		<b>M Q Pont Morineau</b> 16 h.30		<b>EHPAD TAPON</b> 16 h .30	
<b>Atelier « Echanges de Savoir-Faire »</b>				<b>MQ de la Vallée Verte</b> 14 h. à 17 h.	
<b>Atelier Remue-Méninges</b>	<b>MQ du Bourg</b> 9 h. 30 et à 10 h 45	<b>MQ du Bourg</b> 9 h.30 et à 10 h.45		<b>MQ Val d Ornay</b> 9 h. 30	<b>MQ du Bourg</b> 9 h.30 et à 10 h 45
<b>Cyclotourisme</b>				<b>Départ M.Q. Bourg</b> 13 h. 15	
<b>V .T.C.</b>		<b>Départ - La Généraudière – Place des Genets 13 h. 45</b>			
<b>Vélo Piste</b>		<b>Départ - Les Terres Noires 13 h.45</b>			
<b>Escalade</b>				<b>Mur d'Escalade - Salle Rivoli</b> 11 h.45 à 13 h.30	
<b>Gym douce</b>	<b>MQ du Bourg</b> 10 h.45	<b>MQ du Bourg</b> 15 h.15			
<b>Gym maintien en forme</b>	<b>MQ du Bourg</b> 9 h.30	<b>MQ du Bourg</b> 12 h.et à 14 h.		<b>MQ du Bourg</b> 9 h.45 et à 11 h.	<b>MQ de la Liberté</b> 9 h. 15
<b>Gym Pilate</b>	<b>M.Q. Vallée Verte</b> 14 h.30			<b>MQ Val d'Ornay</b> 14 h.	<b>MQ de la Liberté</b> 10 h.20 et 11 h 30
<b>Jeux de Société</b>					<b>MQ Val d'Ornay</b> 14 h. à 16 h.
<b>Jogging et Marche rapide</b>		<b>Départ Les Terres Noires Parking Mini Golf - 9 h.30</b>			<b>Départ Les Terres Noires Parking Mini Golf - 9 h.30</b>
<b>Marche Aquatique Côtière</b>	<b>Brétignolles sur Mer</b> Horaires en fonction des marées				

ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Marche Promenade					Départ Parking Cimetière du Bourg - 14 h .
Marche Nordique	Départ Beaupuy Mouilleron 9 h.30 à 11 h. *	Départ Beaupuy – Mouilleron pour les nouveaux uniquement 9 h.30 à 11 h *		Départ Beaupuy – Mouilleron 9 h.30 à 11 h. *	
Pétanque		Boulodrome Rivoli 14 h. à 17 h.(nouveaux)		Boulodrome Rivoli 14 h. à 17 h.	Boulodrome Rivoli 14 h. à 17 h.
Randonnée					Voir programme sur le site 13 h.45
Remise en forme à Curves	Rue Guillaume de Machaut 10 h .30 à 11 h .30	Rue Guillaume de Machaut 10 h .30 à 11 h .30	Rue Guillaume de Machaut 10 h .30 à 11 h .30	Rue Guillaume de Machaut 10 h .30 à 11 h .30	Rue Guillaume de Machaut 10 h.30 à 11 h. 30
Self défense	Au nouveau Dojo 12 h. à 13 h. 15				
S.M.S. Séances Multiactivités Seniors			Salle Omnisports Bd Sully 9 h. et à 10 h.30		
Sophrologie			M Q Val d'Ornay 14 h.30	M Q Val d'Ornay 15 h.30 et à 16 h.40	
Swin Golf					La Vallée Verte 9 h.45 à 11 h. 45
Tennis-Rebond	Terres Noires 14 h.30 à 15 h.30			Terres Noires 14 h.30 à 15 h.30	
Tennis-Rebond Balles demi-dures					Terres Noires 14 h.30 à 15 h.30
Tennis de Table	Terres Noires 8 h. à 10 h.			Terres Noires 8 h. à 10 h.	
Yoga	M Q du Bourg 15 h 45 Confirmés 17 h10 Débutants		MQ Val d'Ornay 13 h. confirmés		
Activités ROCHE FITNESS Aquagym Aquabike Bodybalance Muscultation Vélo en salle R P M					
Activités Loisirs	Voyages - Sorties culturelles – Soirées bowling				

LIEUX DES ACTIVITES /COULEURS

Le lieu de départ des « Activités de plein-air » noté dans le tableau ci-dessus est valable pour le jour de la reprise. Pour la suite, il sera communiqué par les responsables d'activités . Pour La Roche Fitness : Les jours et les horaires seront confirmés en septembre

M.Q. de la Vallée Verte	M.Q. BOURG	M .Q. VAL D'ORNAY	M Q. DE LA LIBERTE	M.Q. MORINEAU	ROCHE FITNESS	ACTIVITES DE PLEIN AIR	Autres lieux AUTRES LIEUX
-------------------------	------------	-------------------	--------------------	---------------	---------------	---------------------------	------------------------------

