

Planning d'activités  
du 8 juillet au 23 août



Vital'été 2024

<b>Lundi 8/07/24</b>	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
	10h45-11h45	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	11h-12h	Tennis	Tennis
	14h-15h	Bowling	Bowling, Quartier Libre
	18h30-19h30	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	19h45-20h30	Aqua training	Piscine
<b>Mardi 9/07/24</b>	8h30-11h30	Marche nordique	Départ du complexe Désiré-Garrain
	9h-10h	Remise en forme douce	Complexe Victor-Hugo
	18h-19h30	Escalade	Complexe Désiré-Garrain, mur d'escalade
	18h30-19h30	Cardio Training extérieur	Départ Complexe Désiré-Garrain
	18h30-19h30	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
<b>Mercredi 10/07/24</b>	10h30-11h30	Tir à l'arc	Pas de tir à l'arc, chemin Guillaume Tell
	11h30-12h15	Aquagym	Piscine
<b>Jeudi 11/07/24</b>	9h-10h	Remise en forme douce	Complexe Victor-Hugo
	10h-11h	Golf	Golf d'Artiguelouve
	10h45-11h45	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	18h30-19h30	Remise en forme dynamique	Complexe Désiré-Garrain
	19h45-20h30	Aqua training	Piscine
<b>Vendredi 12/07/24</b>	9h-10h30	Marche (allure modérée)	Départ du complexe Désiré-Garrain
	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
<b>Lundi 15/07/24</b>	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
	10h45-11h45	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	11h-12h	Tennis	Tennis
	14h-15h	Bowling	Bowling, Quartier Libre
	18h30-19h30	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	19h45-20h30	Aqua training	Piscine
<b>Mardi 16/07/24</b>	8h30-11h30	Marche nordique	Départ du complexe Désiré-Garrain
	9h-10h	Remise en forme douce	Complexe Victor-Hugo
	18h-19h30	Escalade	Complexe Désiré-Garrain, mur d'escalade
	18h30-19h30	Cardio Training extérieur	Départ Complexe Désiré-Garrain
	18h30-19h30	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
<b>Mercredi 17/07/24</b>	10h30-11h30	Tir à l'arc	Pas de tir à l'arc, chemin Guillaume Tell
	11h30-12h15	Aquagym	Piscine
<b>Jeudi 18/07/24</b>	19h-20h	Danse Bachata	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	9h-10h	Remise en forme douce	Complexe Victor-Hugo
	10h-11h	Golf	Golf d'Artiguelouve
	10h45-11h45	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	18h30-19h30	Remise en forme dynamique	Complexe Désiré-Garrain
<b>Vendredi 19/07/24</b>	19h45-20h30	Aqua training	Piscine
	9h-10h30	Marche (allure modérée)	Départ du complexe Désiré-Garrain
	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
<b>Lundi 22/07/24</b>	10h45-11h45	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	11h-12h	Tennis	Tennis
	14h-15h	Bowling	Bowling, Quartier Libre
	18h30-19h30	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	19h45-20h30	Aqua training	Piscine
	8h30-11h30	Marche nordique	Départ de la piscine de Lescar
<b>Mardi 23/07/24</b>	9h-10h	Remise en forme douce	Complexe Victor-Hugo
	18h-19h30	Escalade	Complexe Désiré-Garrain, mur d'escalade
	18h30-19h30	Cardio Training extérieur	Départ Complexe Désiré-Garrain
	18h30-19h30	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	10h30-11h30	Tir à l'arc	Pas de tir à l'arc, chemin Guillaume Tell
<b>Mercredi 24/07/24</b>	11h30-12h15	Aquagym	Piscine
	19h-20h	Danse Bachata	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
<b>Jeudi 25/07/24</b>	9h-10h	Remise en forme douce	Complexe Victor-Hugo
	10h-11h	Golf	Golf d'Artiguelouve
	10h45-11h45	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	18h30-19h30	Remise en forme dynamique	Complexe Désiré-Garrain
	19h45-20h30	Aqua training	Piscine
<b>Vendredi 26/07/24</b>	9h-10h30	Marche (allure modérée)	Départ de la piscine de Lescar
	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
<b>Lundi 29/07/24</b>	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
	10h45-11h45	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	11h-12h	Tennis	Tennis
	14h-15h	Bowling	Bowling, Quartier Libre
	18h30-19h30	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	19h45-20h30	Aqua training	Piscine

Planning d'activités  
du 8 juillet au 23 août



Vital'été 2024

<b>Mardi 30/07/24</b>	8h30-11h30	Marche nordique	Départ du Liana
	9h-10h	Remise en forme douce	Complexe Victor-Hugo
	18h-19h30	Escalade	Complexe Désiré-Garrain, mur d'escalade
	18h30-19h30	Cardio Training extérieur	Départ Complexe Désiré-Garrain
<b>Mercredi 31/07/24</b>	18h30-19h30	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	10h30-11h30	Tir à l'arc	Pas de tir à l'arc, chemin Guillaume Tell
	11h30-12h15	Aquagym	Piscine
<b>Jeudi 1/08/24</b>	9h-10h	Remise en forme douce	Complexe Victor-Hugo
	10h-11h	Golf	Golf d'Artiguelouve
	10h45-11h45	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	18h30-19h30	Remise en forme dynamique	Complexe Désiré-Garrain
	19h45-20h30	Aqua training	Piscine
<b>Vendredi 2/08/24</b>	9h-10h30	Marche (allure modérée)	Départ de du Liana
	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
<b>Lundi 5/08/24</b>	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
	10h45-11h45	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	14h-15h	Bowling	Bowling, Quartier Libre
	18h30-19h30	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	19h45-20h30	Aqua training	Piscine
	<b>Mardi 6/08/24</b>	8h30-11h30	Marche nordique
9h-10h		Remise en forme douce	Complexe Victor-Hugo
18h-19h30		Escalade	Complexe Désiré-Garrain, mur d'escalade
18h30-19h30		Cardio Training extérieur	Départ Complexe Désiré-Garrain
18h30-19h30		Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
<b>Mercredi 7/08/24</b>	10h30-11h30	Tir à l'arc	Pas de tir à l'arc, chemin Guillaume Tell
	11h30-12h15	Aquagym	Piscine
	19h-20h	Danse Bachata	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
<b>Jeudi 8/08/24</b>	9h-10h	Remise en forme douce	Complexe Victor-Hugo
	10h-11h	Golf	Golf d'Artiguelouve
	10h45-11h45	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	18h30-19h30	Remise en forme dynamique	Complexe Désiré-Garrain
	19h45-20h30	Aqua training	Piscine
<b>Vendredi 9/08/24</b>	9h-10h30	Marche (allure modérée)	Départ de la mairie de Lescar
	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
<b>Lundi 12/08/24</b>	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
	10h45-11h45	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	14h-15h	Bowling	Bowling, Quartier Libre
	18h30-19h30	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	19h45-20h30	Aqua training	Piscine
	<b>Mardi 13/08/24</b>	8h30-11h30	Marche nordique
9h-10h		Remise en forme douce	Complexe Victor-Hugo
18h-19h30		Escalade	Complexe Désiré-Garrain, mur d'escalade
18h30-19h30		Cardio Training extérieur	Départ Complexe Désiré-Garrain
18h30-19h30		Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
<b>Mercredi 14/08/24</b>	10h30-11h30	Tir à l'arc	Pas de tir à l'arc, chemin Guillaume Tell
	11h30-12h15	Aquagym	Piscine
	19h-20h	Danse Bachata	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
<b>Vendredi 16/08/24</b>	9h-10h30	Marche (allure modérée)	Départ du Liana
	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
<b>Lundi 19/08/24</b>	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
	10h45-11h45	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	14h-15h	Bowling	Bowling, Quartier Libre
	18h30-19h30	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	19h45-20h30	Aqua training	Piscine
	<b>Mardi 20/08/24</b>	8h30-11h30	Marche nordique
9h-10h		Remise en forme douce	Complexe Victor-Hugo
18h-19h30		Escalade	Complexe Désiré-Garrain, mur d'escalade
18h30-19h30		Cardio Training extérieur	Départ du complexe Désiré-Garrain
18h30-19h30		Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
<b>Mercredi 21/08/24</b>	10h30-11h30	Tir à l'arc	Pas de tir à l'arc, chemin Guillaume Tell
	11h30-12h15	Aquagym	Piscine
	19h-20h	Danse Bachata	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
<b>Jeudi 22/08/24</b>	9h-10h	Remise en forme douce	Complexe Victor-Hugo
	10h-11h	Golf	Golf d'Artiguelouve
	10h45-11h45	Yoga	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	18h30-19h30	Remise en forme dynamique	Complexe Désiré-Garrain
	19h45-20h30	Aqua training	Piscine
<b>Vendredi 23/08/24</b>	9h-10h30	Marche (allure modérée)	Départ du lac des Carolins
	10h45-11h30	Aquagym	Piscine