

Planning d'activités
du 8 juillet au 23 août



Vital'été 2024

Lundi 8/07/24	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
Mardi 9/07/24	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
Mercredi 10/07/24	10h30-11h30	Tir à l'arc	Pas de tir à l'arc, chemin Guillaume Tell
	11h30-12h15	Aquagym	Piscine
Jeudi 11/07/24	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
Vendredi 12/07/24	9h-10h30	Marche (allure modérée)	Départ du complexe Désiré-Garrain
	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
Lundi 15/07/24	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
Mardi 16/07/24	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
Mercredi 17/07/24	10h30-11h30	Tir à l'arc	Pas de tir à l'arc, chemin Guillaume Tell
	11h30-12h15	Aquagym	Piscine
Jeudi 18/07/24	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
Vendredi 19/07/24	19h45-20h30	Aqua training	Piscine
	9h-10h30	Marche (allure modérée)	Départ du complexe Désiré-Garrain
	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
Lundi 22/07/24	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
Mardi 23/07/24	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
Mercredi 24/07/24	11h30-12h15	Aquagym	Piscine
	19h-20h	Danse Bachata	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
Jeudi 25/07/24	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
Vendredi 26/07/24	9h-10h30	Marche (allure modérée)	Départ de la piscine de Lescar
	10h45-11h30	Aquagym	Piscine
Lundi 29/07/24	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

Mardi 30/07/24	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
Mercredi 31/07/24	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
Jeudi 1/08/24	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
Vendredi 2/08/24	19h45-20h30	Aqua training	Piscine
	9h-10h30	Marche (allure modérée)	Départ de du Liana
Lundi 5/08/24	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
	8h30-11h30	Marche nordique	Départ de la mairie de Poey-de-Lescar
Mardi 6/08/24	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
Mercredi 7/08/24	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
Jeudi 8/08/24	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
Vendredi 9/08/24	19h45-20h30	Aqua training	Piscine
	9h-10h30	Marche (allure modérée)	Départ de la mairie de Lescar
Lundi 12/08/24	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
Mardi 13/08/24	8h30-11h30	Marche nordique	Départ parking face à l'ancienne station essence de Laroïn
	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
Mercredi 14/08/24	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
Vendredi 16/08/24	19h-20h	Danse Bachata	Complexe Désiré-Garrain, salle remise en forme
	9h-10h30	Marche (allure modérée)	Départ du Liana
Lundi 19/08/24	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
Mardi 20/08/24	8h30-11h30	Marche nordique	Départ du Lac des Carolins
	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
Mercredi 21/08/24	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
Jeudi 22/08/24	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
Vendredi 23/08/24	19h45-20h30	Aqua training	Piscine
	9h-10h30	Marche (allure modérée)	Départ du lac des Carolins
	10h45-11h30	Aquagym	Piscine