

Planning des activités 2022

Accueil du lundi au vendredi (**fermé le jeudi**)
 le matin 9h à 12h - l'après-midi uniquement sur RDV
 Trait d'Union, cité Culturelle - 57 rue Paul Bert, 2^e étage
 03 61 76 08 57 - seniors@ville-armentieres.fr



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin				
Renforcement musculaire 9h - 10h30 > Salle Jean Zay	Marche Nordique (débutants) 9h15 - 11h45 > Départ du complexe sportif	Vélo (avril à septembre) 9h30 - 11h45 > Départ du complexe sportif	Self-Défense 10h à 11h30 > Salle Jean Zay	Marche Nordique 9h15 - 11h45 > Départ du complexe sportif
Street Fit 10h45 - 12h > Départ du complexe sportif		Badminton (octobre à mars) 9h15 - 11h45 > Complexe sportif Salle n°2 Atelier cuisine * 9h15 - 12h > Maison du Temps Libre		
APRÈS-MIDI				
Clubs 13h45 - 17h > Foyer messines	Clubs 13h45 - 17h > salle des Capucins	Clubs 13h45 - 17h > Foyer Messines	Clubs 13h45 - 17h > Foyer des Capucins	Clubs 13h45 - 17h > Foyer restaurant
Ateliers Découvertes * 	Circuit Training 14h - 15h30 > Salle Piétragalla	Aquagym 13h - 14h > Piscine Calyssia	Gymnastique d'entretien 14h - 15h30 > Salle Piétragalla	Jeux sportifs 14h - 15h30 > Complexe sportif
	Relaxation 15h45 - 17h15 > Salle Piétragalla	Ateliers Découvertes *	Stretching 15h45 - 17h15 > Salle Piétragalla	Swiss ball 15h45 - 17h15 > Complexe sportif

* Selon programmation