



CENTRE SOCIAL
LA MAISON DU CHEMIN ROUGE

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Programme
d'été
2021



www.cheminrouge.fr



/MaisonduCheminRouge

80 CHEMIN ROUGE
59155 FACHES THUMESNIL
TEL : 03 20 88 32 02

Tout au long de l'été, Myriam vous proposera un programme d'activités physiques pour un large public.

JUILLET

Lundi 12 juillet

de 16h à 17h

de 17h à 18h

Gym d'entretien

Gym tonique

Jeudi 15 juillet

de 10h à 11h

Working boxe

Vendredi 16 juillet

de 14h à 15h

Gym adaptée

Lundi 19 juillet

de 17h30 à 18h30

Renforcement musculaire

Jeudi 22 Juillet

de 15h à 16h

Gym d'entretien

Vendredi 23 Juillet

de 17h30 à 18h30

Pilates

Tarif : 2 €/séance
Forfait : 5 € pour 3 séances

AOÛT

Lundi 2 Août

de 17h30 à 18h30

Working Boxe

Mardi 3 Août

de 17h à 18h

de 18h à 19h

Gym tonique

Pilates

Mercredi 4 Août

de 11h à 12h

Gym d'entretien

Lundi 9 Août

de 14h à 15h

Gym adaptée

Jeudi 12 Août

de 14h à 15h

Gym tonique

Vendredi 13 Août

de 17h30 à 18h30

Working boxe



Fournir un certificat médical lors de l'inscription

GYM D'ENTRETIEN

En douceur à votre rythme, venez pratiquer des exercices de gymnastiques procurant un bien-être.

Lundi 12 Juillet *de 16h à 17h*

Jeudi 22 Juillet *de 15h à 16h*

Mercredi 4 août *de 11h à 12h*

GYM TONIQUE

Envie de bouger sur une musique rythmée, cet atelier dynamique et tonique vous conviendra.

Lundi 12 Juillet *de 17h à 18h*

Mardi 3 août *de 17h à 18h*

Jeudi 12 août *de 14h à 15h*

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Avec son panel d'exercices, le renforcement musculaire peut convenir à tous et amène vers une meilleure forme physique et une silhouette raffermie.

Lundi 19 juillet *de 17h30 à 18h30*

WORKING BOXE

Discipline sportive mélangeant la boxe et le full-contact, combiné avec de la musique rythmée et du renforcement musculaire. Sport intense qui vous permettra d'augmenter votre résistance et endurance cardiovasculaire.

Jeudi 15 juillet *de 10h à 11h*

Lundi 2 août *de 17h30 à 18h30*

Vendredi 13 août *de 17h30 à 18h30*

PILATES

La séance de Pilate privilégie le travail autour du réalignement postural et de l'amélioration des mouvements de la vie quotidienne.

Vendredi 23 juillet *de 17h30 à 18h30*

Mardi 3 août *de 18h à 19h*

GYM ADAPTEE

La gym adaptée s'adresse plus particulièrement aux personnes n'ayant pas ou peu d'activité physique, seniors et personnes rencontrant des problématiques de santé et qui souhaitent rester en forme. Il s'agit d'une gym douce qui s'adapte aux besoins de chacun.

Vendredi 16 juillet *de 14h à 15h*

Lundi 9 août *de 14h à 15h*

Ouverture de l'accueil-sécrétariat

Hors vacances scolaires	MATIN	APRES-MIDI	Vacances scolaires	MATIN	APRES-MIDI
LUNDI	Fermé	14h à 18h30	LUNDI	8h30 à 11h30	14h30 à 18h30
MARDI	9h à 12h	14h à 18h30	MARDI	8h30 à 11h30	Fermé
MERCREDI	8h à 12h	14h à 18h30	MERCREDI	8h30 à 11h30	14h30 à 18h30
JEUDI	9h à 12h	Fermé	JEUDI	8h30 à 11h30	14h30 à 18h30
VENDREDI	9h à 12h	14h à 18h30	VENDREDI	8h30 à 11h30	14h30 à 18h30
SAMEDI	Fermé	14h à 18h			



Imprimé par nos soins, merci de ne pas jeter sur la voie publique.


 Suivez-nous sur
Facebook
facebook.com/MaisonduCheiminRouge

L'opération « Centres sociaux connectés » est cofinancée par le FEDER dans le cadre du programme opérationnel FEDER 2014-2020 pour la Région Hauts-de-France.

