**Saison 2024/2025**

**Dates de reprises des activités**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Activités** | **Dates** | **Horaires** |
| Activ’mémoire | 16 septembre | 16h30/17h30 |
| Aquagym | 10 septembre | mardi 15h45 **ou** jeudi 16h30 |
| Activités dansées | 11 septembre | 9h30/11h |
| Dessin/peinture | 3 septembre | 13h30/18h |
| Qi gong | 12 septembre | 14h30/16h |
| Gym douce | 9 septembre | 9h30/10h30 |
| Gym | 9 septembre | lundi 9h/10h  lundi 10h15/11h15  jeudi 9h/10h  jeudi 10h15/11h15 |
| Marche Aquatique Côtière | 17 septembre | mardi ou jeudi |
| Marche de proximité (6/7 km) | 26 septembre | mardi 9h30/11h30 **ou** jeudi 14h/16h |
| Marche nordique | Toute l’année | mercredi 9h30/11h30 |
| Pétanque | Toute l’année | lundi 14h/18h  mercredi 14h/18h  vendredi 14h/18h |
| Randonnée pédestre | 27 septembre | vendredi 13h15 (1/2 journée  vendredi 9h30 (journée) |
| Self défense | 16 septembre | lundi 10h30/11h30 |
| Swin golf | Toute l’année | mardi et jeudi 14h/17h |
| Taï chi | 10 septembre | mardi 14h30/16h |
| Tir à l’arc | 16 septembre | lundi 14h/16h |
| Aviron | 12 septembre | Club de la Rochelle  Port des Minimes |