

PLANNING DU MOIS D'OCTOBRE

	<u>SAMEDI 5 OCTOBRE</u>	<u>DIMANCHE 6 OCTOBRE</u>	<u>MARDI 8 OCTOBRE</u>	<u>SAMEDI 12 OCTOBRE</u>	<u>MARDI 15 OCTOBRE</u>	<u>SAMEDI 19 OCTOBRE</u>	<u>SAMEDI 26 OCTOBRE</u>
	9H30- 10H30	A PARTIR DE 8H30	14H30 - 15H30	9H30 - 10h30	14H30 - 15H30	09H30 - 10H30	9H30 - 10H30
<u>EXTERIEUR</u>		RANDO SANTÉ MUTUALITÉ					
<u>HÉLÈNE</u>			YOGA- MÉDITATION-TAI CHI		YOGA-MÉDITATION-TAI CHI		
<u>CATHY</u>	PILATES - BALLON PAILLE			CUISSES/ABDOS/FESSIERS		GYM AUTOUR D'UNE CHAISE	CIRCUIT TRAINING

Rando Santé Mutualité du dimanche 6 octobre : Foyer T. Roustan, Lieu Dit le Rocamp à SAINT MAURICE DE CAZEVIELLE. Participation libre et gratuite

Prévoir des chaussures de marche. Un pique-nique. Un petit déjeuner sera offert. A partir de 8h30 : accueil et inscriptions pour les différentes marches.

9h00 : départ circuit 1 Distance : 12 km - Dénivelé : 164 m - Durée : 3h30 - Niveau : confirmé

9h30 : départ circuit 2 Distance : 7 km - Dénivelé : 108 m - Durée : 2h30 - Niveau : moyen

10h00 : départ pour la rando douce, Distance : 4 km - Dénivelé : 71 m - Durée : 1h30 - Niveau : facile, accompagnée par des animateurs labellisés Rando Santé

COURS AVEC HÉLÈNE : Le mardi de 14h30 à 15h30 à la **Maison des associations, 3 impasse Jean Macé à Nîmes - Rdv dans le hall**

TARIF : 5 euros la séance d'une heure.

COURS AVEC CATHY : Le samedi matin de 9h30 à 10h30 à la **Maison des associations, 3 impasse Jean Macé à Nîmes.**

TARIF : 5 euros la séance d'une heure.

SI 2 GROUPES LE SAMEDI MATIN : LES HORAIRES VOUS SERONT COMMUNIQUÉS ULTERIEUREMENT.

Tout participant avec non-paiement avant la séance se verra refuser sa participation à la séance. Merci d'en tenir compte.