

Le planning

2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Samedi
<p>Marche nordique</p> <p>18h30 - 20h00</p> <p>Parking du centre de loisirs de Ménasse Saint-Pierre du Mont</p>	<p>Pilates</p> <p>18h15 - 19h00</p> <p>Prévoir tapis de gym</p> <p>Salle des fêtes Benquet</p>	<p>Sport Adapté</p> <p>10h00 - 11h00</p> <p>Parking du centre de loisirs de Ménasse Saint-Pierre du Mont</p>	<p>Running Santé</p> <p>9h15 - 10h15</p> <p>1 semaine sur 2 Saint-Pierre du Mont, Benquet</p> <p>1er, 3è et 5è samedis : Parking du centre de loisirs de Ménasse Saint Pierre du Mont</p> <p>2è et 4è samedis : Église Benquet</p>
	<p>Renforcement musculaire</p> <p>19h05 - 20h00</p> <p>Prévoir tapis de gym</p> <p>Salle des fêtes Benquet</p>	<p>Marche nordique</p> <p>14h30 - 16h00</p> <p>Lieux de rdv varie selon le planning mensuel Sylvain : 06.17.15.80.78</p> <p>Bascons, Bretagne, Campagne, Mazerolles, Bougue, Haut Mauco ...</p>	<p>Nordic' Yoga</p> <p>10h30 - 12h00</p> <p>Même site que le running</p>

