

DU SPORT CETTE SEMAINE

2023-2024

Lundi

13h30/14h30 **Gymnastique**
Centre Sportif
MMK

Mardi

10h/12h **Marche** (1x/mois)
à BSA
MMK
19h15/20h15 **Aquagym**
Wellness Helena
MMK

Mercredi

9h/10h **Zumba**
Centre Sportif
Seniors BSA
11h/12h **Prévention des chutes**
Salle des Alcyons
Seniors BSA
18h/18h45 **Stretching**
Maison Médicale Kattebroek
MMK

Sport en salle:
Tenue décontractée

Jeudi

9h/10h et 9h45/10h45
Aquagym
Wellness Helena
MMK
15h30/16h30 **Thaï Chi Chuan**
Centre Sportif
Senior BSA

Vendredi

10h30/11h30 **Réveil Musculaire**
Centre Sportif
MMK

Lieu

Centre Sportif:
Rue des Châlets à BSA
Wellness Helana:
Av. Hélène 10 à BSA
Salle des Alcyons
Rue des Alcyons,23 à BSA
Maison Médicale
Av. Roi Albert,24 à BSA

En piscine:
Maillot de bain