

# Club Sports et Loisirs des Retraités des Olonnes

PLANNING HEBDOMADAIRE DES ACTIVITES

2023 / 2024

Jours	Activités	Horaires	Lieux
<b>Lundi</b>	Aquagym	09h00 à 09h45 et 10h00 à 10h45	Piscine des Chirons
	Jeux de société	14h00 à 18h00	Salle B et C des Riaux
	Tennis de table	10h00 à 12h00	Salle tennis Coubertin
	Marche nordique	09h00 à 12h00	Voir bulletin mensuel
	Stretching	15h15 à 16h15	Olonnespace salle de danse
	Yoga Groupe 1	16h30 à 17h30	Olonnespace salle Dojo
	Danses traditionnelles	17h30 à 19h00	Salle des Riaux « Galerie »
<b>Mardi</b>	Gym Pilates	08h45 à 09h45	Olonnespace salle Dojo
	Gym renforcement musculaire	09h45 à 10h45	Olonnespace salle Dojo
	Marche 4 km	10h00 à 11h00	Voir bulletin mensuel
	Mouv et Feel zen	14h00 à 15h00	Olonnespace salle Dojo
	Danse en ligne	15h30 à 17h00	Coubertin salle de danse
	Balade à vélo	14h00 à 16h30	Voir bulletin mensuel
	Vélo VTC	14h00 à 17h30	Voir bulletin mensuel
<b>Mercredi</b>	Stretching	09h00 à 10h00	Salle de danse Coubertin
	Gym maintien en forme	09h15 à 10h15	Coubertin salle de Dojo
	Perfectionnement informatique	09h00 à 10h30	Olonnespace salle polyvalente 1
	L'informatique de tous les jours	10h30 à 12h00	Olonnespace salle polyvalente 1
	Mini tennis	09h00 à 11h00	Gymnase des Sauniers salle n°1
	Mouv et Feel zen	14h00 à 15h00	Olonnespace salle Dojo
	Atelier couture	14h00 à 16h00	Jean de la Fontaine salle 2
	Tarot	14h00 à 18h00	Salle C des Riaux
<b>Jeudi</b>	Pétanque	14h00 à 17h00	Gymnase des Sauniers
	Atelier théâtre *	09h00 à 11h00	Olonnespace salle jeux de société
	Danse en ligne	10h30 à 11h45	Coubertin salle de danse
	Gym	10h15 à 11h15	Olonnespace salle Dojo
	Marche 8 km	14h15 à 17h00	Voir bulletin mensuel
	Marche 12 km	14h00 à 18h00	Voir bulletin mensuel
<b>Vendredi</b>	Stretching	15h30 à 16h30	Olonnespace salle de danse
	Tennis de table – entraînement	09h00 à 10h00	Salle tennis Coubertin
	Tennis de table	10h00 à 12h00	Salle tennis Coubertin
	Gym maintien en forme	11h00 à 12h00	Coubertin salle de danse
	Pétanque	14h00 à 17h00	Gymnase des Sauniers
	Aquagym	16h00 à 16h45	Piscine des Chirons
Yoga Groupe 2	16h00 à 17h00	Olonnespace salle Dojo	

\* Atelier Théâtre : 3 jeudis par mois (1 jeudi salle occupée par la réunion du comité directeur)

### Pour les activités en salle

Un listing des personnes inscrites à l'activité sera à l'entrée de la salle.

Vous devez signaler votre présence en cochant la case devant votre nom

<b>Lieux des activités Et rendez-vous</b>	Piscine des Chirons	Rue Chateaubriand – Olonne sur Mer
	Olonnespace	Allée des Cèdres – Olonne sur Mer
	Salle A B C D des Riaux	Rue des Grands Riaux – Château d'Olonne
	Complexe Sportif Coubertin	Bd des Anciens Combattants AFN – Château d'Olonne
	Gymnase des Sauniers	Impasse de la Salle des Sauniers – La Chaume
	Parking La Sablière	Face à la Caserne des Pompiers – Les Sables d'Olonne
	Parking Aire des Vallées	Rue des Vallées - Château d'Olonne (Rond-Point en dessous de la Poste)
	Parking Intermarché	Centre commercial de la Boussole - Château d'Olonne
Salle 2 Jean de la Fontaine	Centre Polyvalent 20 Rue pasteur 85340 Olonne-sur-Mer	