

**ACTIVITES DISPENSEES PAR LE CLUB "DIGNE SENIORS PLUS" - SAISON 2023 / 2024**
*actualisé au 5 septembre 2023*

JOUR	type activité	HORAIRE	lieu	animateurs
Lundi matin	Marche nordique	9h00 à 11h00	Activité de plein air	Pierre/ Françoise
Lundi après-midi	Gymnastique maintien/remise en forme	14h15 à 15h30	Salle Annexe du Château des Sièyes	Liliane
Lundi après-midi	Gym. Pilate / Maintien et remise en forme	15h45 à 16h45	Salle polyvalente Complexe aquatique	Elisabeth
Lundi après-midi	Taï-chi-chuan / Qi Cong (niveau "confirmés")	15h35 à 16h50	Salle Annexe du Château des Sièyes	Jocelyne / Marie-France
Lundi après-midi	Danses d'Ici et d'Ailleurs	14h30-15h30 débutants 15h00-16h30 moyens 16h45-17h30 difficile	Salle Banon	Yannick / Sylvie
Mardi (s'inscrire avant le lundi midi)	Rando pédestre - niveau 1	1/2 journée ou journée	Activité de plein air	Pierre / Henri / Paul Michel / Patrice
Mercredi matin	YOGA ( <i>avec participation financière</i> )	10h00 à 11h00	Salle arts martiaux complexe aquatique	Lydie
Mercredi matin	Qi Cong	9h00 à 10h00	Salle Annexe du Château des Sièyes	Marie-France
Mercredi après-midi	Gym. Pilate / Stretching	15h30 à 16h30	Salle polyvalente Complexe aquatique	Florine
Mercredi après-midi	Boules (pétanque)	14h (précises) à 17h environ	Boulodrome Rovera - Les Sièyes	Christian
Jeudi matin	Marche nordique	9h00 à 11h00	Activité de plein air	Pierre
Jeudi matin	YOGA ( <i>avec participation financière</i> )	10h00 à 11h30	Salle polyvalente Complexe aquatique	Lydie
Jeudi après-midi	Tennis de table	14h30 à 16h30	Salle Placard Raharison ( Barbejas)	Michel
Jeudi après-midi	Country	14h00 à 15h30	Salle Banon	Jocelyne
Jeudi après-midi	Gymnastique douce	15h45 à 16h45	Salle Banon	Martine
Vendredi	Randonnée pédestre - niveau 2	Journée	Activité de plein air	Françoise / Alain / Didier
Vendredi matin	Gymnastique maintien/remise en forme	10h00 à 11h00	Salle Annexe du Château des Sièyes	Liliane
Vendredi matin	Gym sur chaise	9h30 à 11h00	Salle Banon	Martine
Vendredi après-midi	Taï-chi-chuan / Qi Cong: niveau "débutants"	14h00 à 15h15	Salle Annexe du Château des Sièyes	Jocelyne / Marie-France
Vendredi après-midi	Taï-chi-chuan / Qi Cong : niveau "confirmés"	15h15 à 16h30	Salle Annexe du Château des Sièyes	Jocelyne / Marie-France
Vendredi après-midi	Marche de proximité	14h00 à 16h00	Activité de plein air	Patrice/ Solange
Vendredi après-midi	Boules (pétanque)	14h (précises) à 17h environ	Boulodrome Rovera - Les Sièyes	Christian
Samedi après-midi	Boules (pétanque)	14h (précises) à 17h environ	Boulodrome Rovera - Les Sièyes	Christian