

ACTIVITÉ PHYSIQUE SANTÉ

Équilibre • Bien-être physique • Rire
Bouger autrement • Se retrouver • Ensemble

PLANNINGS DES ATELIERS :

(de novembre à juin)

Changy

Mercredi 14h à 15h
Foyer rural

SUR INSCRIPTION
04 77 64 30 51

Combre

Jeudi 9h à 10h
Salle des Lys

SUR INSCRIPTION
04 74 64 14 42

Coutouvre

Mercredi 15h45 à 16h45
Petite salle ERA

SUR INSCRIPTION
04 77 66 21 13

Le Coteau

Lundi 10h30 à 11h30
Les Marronniers

SUR INSCRIPTION
04 77 67 80 33

Lentigny

Mardi 10h45 à 11h45
Salle des fêtes

SUR INSCRIPTION
04 77 63 13 60

Mably

Mardi 10h30 à 11h30
Gymnase du Bourg

SUR INSCRIPTION
04 77 44 21 83

Renaison

Lundi 9h à 10h
Salle des associations

SUR INSCRIPTION
04 77 64 40 22

Riorges

Jeudi 9h à 10h
Maison des sociétés

SUR INSCRIPTION
04 77 23 62 68

Roanne

Club Senior Jean Puy
Lundi 10h30 à 11h30
Club Senior Jean Puy

SUR INSCRIPTION
04 77 23 88 97

Roanne

Club Senior Paul Vernay
Jeudi 10h30 à 11h30
Club Senior Paul Vernay

SUR INSCRIPTION
04 77 70 97 43

Saint-Alban- Les-Eaux

Lundi 16h à 17h
Salle des fêtes

SUR INSCRIPTION
04 77 65 84 54

Saint-Forgeux- Lepinasse

Mardi 9h à 11h
Salle de la Croix Verte

SUR INSCRIPTION
04 77 65 60 64

Saint-Haon- Le-Vieux

Mercredi 9h à 10h
Salle ERA

SUR INSCRIPTION
04 77 64 42 81

Saint-Jean- Saint-Maurice

Mardi 9h à 10h
Salle Serge Perche

SUR INSCRIPTION
04 77 63 14 04

Saint-Martin- d'Estreaux

Vendredi 10h à 11h
Salle des fêtes

SUR INSCRIPTION
04 77 64 00 08

Saint-Rirand

Lundi 14h30 à 15h30
Salle des fêtes

SUR INSCRIPTION
04 77 65 76 33
06 38 96 61 23

Saint-Romain- La-Motte

Mercredi 10h30-11h30
Salle municipale

SUR INSCRIPTION
04 77 64 50 43

Villemontais

Mercredi 9h15 à 10h15
Salle de la cantine

SUR INSCRIPTION
06 59 70 94 92

Villerest

Mercredi 10h45 à 11h45
Salle du carré d'Urfé

SUR INSCRIPTION
04 77 69 61 76

IMPORTANT

- > Se munir d'un certificat médical d'aptitude
- > Pensez à des chaussures non-glissantes et tenant bien votre pied
- > Sessions de renforcement musculaire travail des déplacements et équilibre complétées par 3 séances de nutrition