

Club Sports et Loisirs des Retraités des Olonnes

PLANNING HEBDOMADAIRE DES ACTIVITES

2021 / 2022

Jours	Activités	Horaires	Lieux
Lundi	Aquagym	09h00 à 09h45 10h00 à 10h45	Piscine des Chirons
	Jeux de société	14h00 à 18h00	Salle B et C des Riaux
	Marche nordique	09h00 à 12h00	RDV sur le lieu de départ 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 D des Riaux
Mardi	Gym Pilates	08h45 à 09h45	Olonnespace salle Dojo
	Gym renforcement musculaire	09h45 à 10h45	Olonnespace salle Dojo
	Marche 4 km	10h00 à 11h00	RDV sur le lieu de départ 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	Aire des Vallées ou Sablière Voir bulletin mensuel
	Vélo VTC	14h00 à 17h30	Aire des Vallées ou Sablière Voir bulletin mensuel
Mercredi	Mouv et Feel zen	09h00 à 10h00	Coubertin salle de danse
	Gym maintien en forme	09h15 à 10h15	Coubertin salle de Dojo
	Tennis de table	10h00 à 12h00	Complexe sportif Coubertin
	Animation vidéo Initiation bureautique	09h00 à 10h30 10h30 à 12h00	Olonnespace salle polyvalente N°1
	Mini tennis	09h00 à 11h00	Gymnase des Sauniers
	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
	Pétanque	14h00 à 17h00	Gymnase des Sauniers
Jeudi	Atelier théâtre *	09h00 à 11h00	Olonnespace salle jeux de société
	Danse en ligne	10h30 à 12h00	Coubertin salle de danse
	Gym douce	10h15 à 11h15	Olonnespace
	Marche 8 km	14h00 à 17h00	RDV sur le lieu de départ Voir bulletin mensuel
	Marche 12 km	13h30 à 17h30	RDV sur le lieu de départ Voir bulletin mensuel
	Stretching	15h30 à 16h30	Olonnespace salle de danse
Vendredi	Tennis de table Entraînement dirigé	09h00 à 10h00	Complexe sportif Coubertin
	Tennis de table	10h00 à 12h00	Complexe sportif Coubertin
	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			
Lieux des activités Et rendez-vous	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		