

PLANNING SPORT / SANTÉ 2024 - 2025

SARZEAU

A PARTIR LUNDI 2 SEPTEMBRE 2024 - Hors vacances scolaires

ENDURANCE - RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Accompagnement Santé	ado-adultes	adapté - prescript	LUNDI	14h00 - 14h45	Dojo
	ado-adultes	adapté - prescript	LUNDI	14h45 - 15h30	Dojo

COORDINATION - MOTRICITE - MENTAL - CONCENTRATION

KARATE SANTE	ado-adultes	adapté - prescript	JEUDI	19h00 - 20h00	Dojo Sarzeau
--------------	-------------	--------------------	-------	---------------	--------------

EQUILIBRE - SOUPLESSE - COORDINATION - DETENTE - ANTI-STRESS

TAI CHI CHUAN SANTE	ado-adultes	adapté - prescript	JEUDI	14h30 - 15h30	Poulmenach
---------------------	-------------	--------------------	-------	---------------	------------

QI GONG SANTÉ	ado-adultes	adapté - prescript	JEUDI	15h30 - 16h30	Poulmenach
---------------	-------------	--------------------	-------	---------------	------------