

L'ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE

N'hésitez plus, augmentez votre activité physique au quotidien et faites-vous plaisir bougez comme vous voulez dans une ambiance conviviale

Planning



En salle

à ANZIN Salle de la Bleuse Borne

* Les Lundis et Jeudis de 16h30 à 18h avec Mickaël ETHUIN



à ANZIN au réseau Diabhainaut

* Les Vendredis une séance à 9h et une à 10H15 avec Maryline KACZMAREK

à WAVRECHAIN SOUS DENAIN à la salle des Fêtes

* Les Mardis de 15h30 à 17h avec Mickaël ETHUIN

La Marche

Parcours de marche, les parcours santé, les parcours d'orientation santé...

Objectif : Améliorer ses capacités cardiaques et respiratoires

à ANZIN au réseau Diabhainaut

* Tous Les Mardis à 9h avec Mickaël ETHUIN

à WAVRECHAIN SOUS DENAIN au parc de loisirs

* Tous Les 2 premiers Jeudis du mois de 9h30 à 10h30 avec Mickaël ETHUIN

à DOUCHY LES MINES au parc Maingoval

- Tous Les 2 derniers Jeudis du mois de 9h30 à 10h30 avec Mickaël ETHUIN

La Marche en autonomie

à ANZIN au réseau Diabhainaut Tous Les vendredis à 14h

à DENAIN Tous Les lundis à 14h