

# PLANNING DES ACTIVITES Temps Libre Multisports Seniors 2019/2020

## **CYCLE 1 : Du 12 septembre 2019 au 17 octobre 2019 :**

Dojo du Teich

Gymnastique et renforcement musculaire

## **CYCLE 2 : Du 07 novembre 2019 au 19 décembre 2019 :**

Salle polyvalente

Activités en salle, sports de raquettes

## **CYCLE 3 : Du 09 janvier 2020 au 20 février 2020 :**

Piscine Aquabulle au Teich

Aquagym

## **CYCLE 4 : Du 12 mars 2020 au 16 avril 2020 :**

Club des archers du bassin La Teste

Jeux de précision, tir à l'arc, sarbacane

## **CYCLE 5 : Du 07 mai 2020 au 25 juin 2020 :**

Marche, randonnée, longe côte