

# Programme C. A. P .A de Pont à Marcq Saison 2011/ 2012

## Salle des Fêtes\* ( sauf mention spéciale)

### Gymnastique

<b>Lundi</b>	(Myriam)	18h 18h10 19h15	Stretching étirements Stretching étirements (cours dédoublé) Protection du dos
<b>Mardi</b>	(Myriam)  (Carole)	9h10 10h15 18h	Gym renforcement musculaire Gym à tendance douce LIA
<b>Mercredi</b>	(Carole)	18h00 19h00	Step Gym tonique
<b>Jeudi</b>	(Sabine)	18h10	Gym et musculation
<b>Vendredi</b>	(Sabine)	9h10 10h15	Gym et renforcement musculaire Gym à tendance douce
<b>Samedi</b>	(Sabine)	9h10	Gym et musculation ( <b>gymnase du CRESDA</b> )

### Yoga

Lundi	(Evelyne)	19h00	Hata yoga et détente ( <b>groupe scolaire*</b> )
Jeudi	(Evelyne)	9h00	Hata yoga et détente

### Danses traditionnelles

Jeudi (Bernadette et Frédérique)	19h15 à 20h45	Danse Country et Folk
----------------------------------	---------------	-----------------------

### Marche

Mardi (Sabine et Erik)	1 <sup>er</sup> et 3 <sup>ème</sup> de chaque mois 10 km environ, rythme soutenu	Départ 13h45 salle des Fêtes (covoiturage)
------------------------	---	---

#### \* Adresses:

Salle des Fêtes : rue Germain Delhaye (face au collège)

CRESDA: 64 rue Nationale (vers Douai)

Groupe Scolaire Philippe-Laurent Roland: 8 avenue François Mitterrand