

ETAMPES - ETRECHY - NOVEMBRE 2025

ETAMPES NOVEMBRE 2025						
1 S						
2 D						
3 L	Marche 11h	Marche santé 11h			18h45 - PGE hommes	19h30 - PGE femmes
4 M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35		K-Pilates Santé - 14h	K-Pilates - 17h30 et 18h30	
5 M			Visite découverte en bungy-15h	Bungy tonique Morigny 19h		
6 J	Gym Santé - 9h30	Chant 10h30		Petite Marche - 13h30	Cardio - 17h45	Marche - 19h
7 V	Equi'mem - 9h20 et 10h35			Tennis santé- 14h	Marche -14h30	Bungy basique - 17h30
8 S						
9 D						
10 L	Marche 11h	Marche santé 11h				
11 M	11 NOVEMBRE					
12 M				Bungy tonique Morigny 19h		
13 J	Gym Santé - 9h30		Gym poussette 10h	Petite Marche - 13h30	Cardio - 17h45	Marche - 19h
14 V	Equi'mem - 9h20 et 10h35			Tennis santé- 14h	Marche -14h30	Bungy basique - 17h30
15 S						
16 D	BAIN DE FORET DE 10h à 12h					
17 L	Marche 11h	Marche santé 11h			18h45 - PGE hommes	19h30 - PGE femmes
18 M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35		K-Pilates Santé - 14h15	K-Pilates - 17h30 et 18h30	
19 M				Bungy tonique Morigny 19h		
20 J	Gym Santé - 9h30	Chant 10h45		Petite Marche - 13h30	Cardio - 17h45	Marche - 19h
21 V	Equi'mem - 9h20 et 10h35			Tennis santé- 14h	Marche -14h30	Bungy basique - 17h30
22 S						
23 D						
24 L	Marche 11h	Marche santé 11h			18h45 - PGE hommes	19h30 - PGE femmes
25 M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35		K-Pilates Santé - 14h15	K-Pilates - 17h30 et 18h30	
26 M				Bungy tonique Morigny 19h	J'ai mon dos- 19h30	
27 J	Gym Santé - 9h30		Gym poussette 10h	Petite Marche - 13h30	Cardio - 17h45	Marche - 19h
28 V	Equi'mem - 9h20 et 10h35			Conférence- 15h	Marche -14h30	Bungy basique - 17h30
29 S						
30 D						

BUNGYPUMP

Inscription obligatoire
uniquement par courriel à :
as.bungypump@orange.fr

ATELIERS

Inscription obligatoire
par SMS de préférence
au 07 81 84 70 27
ou par courriel à :
ateliers.100t@orange.fr

Nouveauté

Essai

Evènements ponctuels

Activité physique

Mémoire

Atelier

Conférence

Club Cœur et Santé

Marche verte

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

ETRECHY NOVEMBRE 2025				
1 S				
2 D				
3 L				Qi Gong 17h30
4 M	Equi'mem - 9h30	GYM sur CHAISE et DEBOUT- 10H40		
5 M	Marche ETRECHY 10h			
6 J		PGE mixte 14h30		
7 V	Marche AUVERS 10h30			
8 S			Bungy basique - 15h30	
9 D				
10 L				
11 M	11 NOVEMBRE			
12 M	Marche ETRECHY 10h			
13 J		PGE mixte 14h30		
14 V	Marche AUVERS 10h30			
15 S		Bungy basique - 15h30		
16 D	BAIN DE FORET DE 10h à 12h			
17 L				Qi Gong 17h
18 M	Equi'mem - 9h30	GYM sur CHAISE et DEBOUT- 10H40		
19 M	Marche ETRECHY 10h			
20 J		PGE mixte 14h30		
21 V	Marche AUVERS 10h30			
22 S		Bungy basique - 15h30		
23 D				
24 L				
25 M	Equi'mem - 9h30	GYM sur CHAISE et DEBOUT- 10H40		
26 M	Marche ETRECHY 10h			
27 J		PGE mixte 14h30		
28 V	Marche AUVERS 10h30			
29 S				
30 D				