ATELIERS SANTÉ

5, square de la Libération
91150 Etampes

07 81 84 70 27
ateliers.100t@orange.fr

Calendrier Ateliers Santé

ETAMPES - ETRECHY - SEPTEMBRE 2025

www.atelierssante.fr
Ateliers santé
ateliers_sante

ETAMPES SEPTEMBRE 2025

1	L	Marche 10h30	Marche santé 11h				
2	M						
3	M						Bungy tonique Morigny 19h
4	J						Marche 19h
5	V				Petite Marche - 14h30	Marche - 14h30	
6	S	FORUM DES ASSOCIATIONS D'ETAMPES - GYMNASE JOUANNY - 10h - 18h					
7	D	FORUM DES ASSOCIATIONS D'ETAMPES - GYMNASE JOUANNY - 9h - 15h					
8	L	Marche 10h30	Marche santé 11h			18h - PGE hommes	19h15 - PGE femmes
9	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35		K-Pilates Santé - 14h	K-Pilates - 17h30 et 18h30	
10	M						Bungy tonique Morigny 19h
11	J	Gym Santé - 9h30	Chant 10h45		Petite marche- 13h30	Cardio - 17h45 et 19h	Marche 19h
12	V	Equi'mem - 9h20 et 10h35			Marche-14h30		Essai bungy- 17h30
13	S						
14	D						
15	L	Marche 10h30	Marche santé 11h			18h45 - PGE hommes	19h30 - PGE femmes
16	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35		K-Pilates Santé - 14h	Body RM - 17h30 et 18h30	
17	M						Bungy tonique Morigny 19h
18	J	Gym Santé - 9h30	Body Relax 10h45		Petite Marche - 13h30	Cardio - 17h45 et 19h	Marche 19h
19	V	Equi'mem - 9h20 et 10h35			Tennis santé- 14h	Marche -14h30	Bungy basique- 17h30
20	S						
21	D						
22	L	Marche 10h30	Marche santé 11h			18h45 - PGE hommes	19h30 - PGE femmes
23	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35		K-Pilates Santé - 14h15	K-Pilates - 17h30 et 18h30	
24	M					Bungy tonique Morigny 19h	Conférence-19h30
25	J	Gym Santé - 9h30	Chant 10h45	Gym poussette 10h	Petite Marche - 13h30	Cardio - 17h45 et 19h	Marche 19h
26	V	Equi'mem - 9h20 et 10h35			Tennis santé- 14h	Marche verte- 14h30	Bungy basique - 17h30
27	S						
28	D		Bain de forêt - 10h				
29	L	Marche 10h30	Marche santé 11h			18h45 - PGE hommes	19h30 - PGE femmes
30	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35		K-Pilates Santé - 14h	Body Relax ou RM - 17h30 et 18h30	

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 SEPTEMBRE 2025

1	L					
2	M					
3	M		Marche 10h			
4	J					
5	V					
6	S					
7	D	FORUM DES ASSOCIATIONS D'ETRECHY - JEAN MONNET - 10h - 18h				
8	L					Qi Gong 17h
9	M	Equi'mem - 9h30				
10	M		Marche 10h			
11	J					
12	V	Marche 10h				
13	S					Bungy 15h30
14	D					
15	L					Qi Gong 17h
16	M	Equi'mem - 9h30	GYM sur CHAISE et DEBOUT- 10H30			
17	M		Marche 10h			
18	J			PGE mixte 14h30		
19	V	Marche 10h				
20	S					
21	D					
22	L					Qi Gong 17h
23	M		GYM sur CHAISE et DEBOUT- 10H30			
24	M		Marche 10h			
25	J			PGE mixte 14h30		Boccia et autres jeux- 15h30
26	V	Marche 10h				
27	S					Bungy 15h30
28	D		Bain de forêt-10h			
29	L					Qi Gong 17h
30	M	Equi'mem - 9h30				