

MARS 2024					
1	V	Equi'mem - 9h20 et 10h35			Marche 14h30
2	S				
3	D				
4	L	Marche 11h	Marche santé 11h		18h - PGE hommes
5	M			K-Pilates - 14h30	Body - RM 17h30 et 18h30
6	M			Bungy basique Etampes 17h30	Bungy tonique Morigny 18h45
7	J	Gym Santé - 9h20 et 10h30	Chant- 10h30		Cardio - 17h45 Marche 19h
8	V			13h30 - 19h30 - En avant pour une forme olympique - ile de loisirs - Espace Tony Gallopin	
9	S				
10	D				
11	L	Marche 11h	Marche santé 11h		18h - PGE hommes
12	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35	KPilates - 14h30	K-Pilates 17h30 et 18h30
13	M			Bungybasique 17h30	Bungy tonique Morigny 18h45
14	J	Gym Santé - 9h30 et 10h45	Chant- 10h30	APA-11h30	Cardio - 17h45 Marche 19h
15	V	Equi'mem - 9h20 et 10h35		Petite Marche 14h30	Marche verte 14h30
16	S				
17	D	Mars Bleu- ETAMPES			
18	L	Marche 11h	Marche santé 11h		18h - PGE hommes
19	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35	K-Pilates - 14h30	Body - RM 17h30 et 18h30
20	M				Bungy tonique Morigny 18h45
21	J	Gym Santé - 9h20 et 10h30			Marche 19h
22	V	Equi'mem - 9h20 et 10h35		Petite Marche 14h30	Marche verte 14h30
23	S				
24	D				
25	L	Marche 11h	Marche santé 11h		18h - PGE hommes
26	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35	APP - 14h30	K-Pilates 17h30 et 18h30
27	M				BungyYogi 17h30 Bungy tonique Morigny 18h45
28	J	Gym Santé - 9h30 et 10h45	Chant- 10h30	APA-11h30	Cardio - 17h45 Marche 19h
29	V	Equi'mem - 9h20 et 10h35		Petite Marche 14h30	Marche 14h30
30	S				
31	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

Evènements ponctuels

Activité physique

Mémoire

Atelier

Conférence

Club Cœur et Santé

Marche verte

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

AVRIL 2024						
1	L	Lundi de Pâques				
2	M		K-Pilates - 14h30	Body - RM 17h30 et 18h30		
3	M			Bungy basique Etampes 17h30	Bungy tonique Morigny 18h45	
4	J	Gym Santé - 9h20 et 10h30		Cardio - 17h45	Marche 19h	
5	V		Petite Marche 14h30	Marche verte 14h30		
6	S	Début des vacances scolaires de la zone C				
7	D					
8	L					
9	M					
10	M					
11	J					
12	V					
13	S					
14	D					
15	L					
16	M					
17	M					
18	J					
19	V		Petite Marche 14h30			
20	S					
21	D					
22	L	Marche 11h	Marche santé 11h		18h - PGE hommes	
23	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35	APP - 14h30	K-Pilates 17h30 et 18h30	
24	M				BungyYogi 17h30 Bungy tonique Morigny 18h45	
25	J	Gym Santé - 9h30 et 10h45	Chant- 10h30	APA-11h30	Cardio - 17h45 Marche 19h	
26	V	Equi'mem - 9h20 et 10h35			Marche 14h30	
27	S					
28	D					
29	L	Marche 11h	Marche santé 11h		18h - PGE hommes Conférence- 19h30	
30	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35	K-Pilates - 14h30	Body - RM 17h30 et 18h30	