

ETAMPES JANVIER 2025					
1	M				
2	J				
3	V				
4	S				
5	D				
6	L	Marche 11h	Marche santé 11h	Ping Parkinson 14h	18h - PGE hommes 19h15 - PGE femmes
7	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35	K-Pilates santé- 14h30	K-Pilates - 17h30 et 18h30
8	M				Bungy basique Etampes - 17h30 Bungy tonique Morigny 19h
9	J	Gym Santé - 9h30	Body relax - 10h45		Cardio - 17h45 et 19h Marche 19h
10	V	Equi'mem - 9h20 et 10h35		Petite Marche - 14h30	Marche - 14h30
11	S				
12	D				
13	L	Marche 11h	Marche santé 11h		18h - PGE hommes 19h15 - PGE femmes
14	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35	K-Pilates santé- 14h30	Body RM - 17h30 et 18h30
15	M				Bungy basique Etampes - 17h30 Bungy tonique Morigny 19h
16	J	Gym Santé - 9h30	Atelier Chant - 10h45		Cardio - 17h45 et 19h Marche 19h
17	V	Equi'mem - 9h20 et 10h35		Petite Marche - 14h30	Marche - 14h30
18	S				
19	D				
20	L	Marche 11h	Marche santé 11h	Ping Parkinson 14h	18h - PGE hommes 19h15 - PGE femmes
21	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35	K-Pilates santé- 14h30	K-Pilates - 17h30 et 18h30
22	M				Bungy basique Etampes - 17h30 Bungy tonique Morigny 19h
23	J	Gym Santé - 9h30	Body relax - 10h45		Cardio - 17h45 et 19h Marche 19h
24	V	Equi'mem - 9h20 et 10h35		Petite Marche - 14h30	Marche - 14h30
25	S				
26	D				
27	L	Marche 11h	Marche santé 11h		18h - PGE hommes 19h15 - PGE femmes
28	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35	K-Pilates santé- 14h30	Body Relax - 17h30 et 18h30
29	M				Bungy tonique Morigny 19h
30	J	Gym Santé - 9h30	Atelier Chant - 10h45		Cardio - 17h45 et 19h Marche 19h
31	V	Equi'mem - 9h20 et 10h35		Petite Marche - 14h30	Marche - 14h30

BUNGYPUMP
Inscription obligatoire par courriel à : as.bungypump@orange.fr ou sur : groupe WhatsApp bungy
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

ETRECHY JANVIER 2025					
1	M				
2	J				
3	V				
4	S			Bungy Etrechy - 15h	
5	D				
6	L				
7	M	Equi'mem - 9h30	Renfo/ Equilibre/ bungy assis - 10h30		
8	M		Marche 10h		
9	J		PGE mixte 10h		
10	V				
11	S			Bungy Etrechy - 16h	
12	D				
13	L				
14	M	Equi'mem - 9h30	Renfo/ Equilibre/ bungy assis - 10h30		
15	M		Marche 10h		
16	J		PGE mixte 10h		
17	V				
18	S			Bungy Etrechy - 15h	
19	D				
20	L				
21	M	Equi'mem - 9h30	Renfo/ Equilibre/ bungy assis - 10h30		
22	M		Marche 10h		
23	J		PGE mixte 10h		
24	V				
25	S			Bungy Etrechy - 15h	
26	D				
27	L				
28	M	Equi'mem - 9h30	Renfo/ Equilibre/ bungy assis - 10h30		
29	M		Marche 10h		
30	J		PGE mixte 10h		
31	V				