



5, square de la Libération
91150 Etampes

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

Calendrier Ateliers Santé SEPTEMBRE 2026

? www.atelierssante.fr

f Ateliers santé

@ateliers_sante

		ETAMPES						BUNGYPUMP			ETRECHY		MORIGNY CHAMPIGNY	CASA DES FEMMES	
1	M							Inscription obligatoire	1	M					
2	M					bungypump-18h		par courriel à :	2	M	Marche 10h		Bungy tonique 19h		
3	J					Ré inscription	Espace Simone Veil	as.bungypump@orange.fr	3	J		Ré inscription	espace Simone Veil	17h30/19h30	
4	V							ou groupe WhatsApp	4	V	Marche Auvers 10h30				
5	S	FORUM DES ASSOCIATIONS ETAMPES - 10h/17h - GYMNASE JOUANNY						ATELIERS	5	S	FORUM DES ASSOCIATIONS ETAMPES - 10h/17h				
6	D	FORUM DES ASSOCIATIONS ETAMPES - 9h/13h - ETRECHY 10h/18h ESPACE MONNET						Inscription obligatoire	6	D	FORUM DES ASSOCIATIONS ETAMPES 10h/13h ET ETRECHY 10h/18h				
7	L	Marche 10h30	Marche Santé 10h30					par SMS de préférence	7	L					PGE femmes 19h15
8	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35			K-Pilates Santé 14h	K-Pilates 17h30	au 07 81 84 70 27	8	M	Equi'mem - 8h45	Gym chaise debout 10h et 11h05			
9	M					Essai Bungypump 17h45	Bungy 18h	ou par courriel à :	9	M	Marche 10h	PGE mixte 17h	Bungy tonique 19h		
10	J	Gym Santé - 9h30	Chant 10h45				Cardio Renfo 17h45 et 19h	ateliers.100t@orange.fr	10	J					
11	V	Equi'mem - 9h20	Equi'mem - 10h35	Petite marche 11h15	Gym poussette 14h	Marche 14h30	Bungy assis debout 16h30		11	V	Marche Auvers 10h30				
12	S								12	S	ESSAI Bungy 15h30	Bungy 15h45			
13	D								13	D					
14	L	Marche 10h30	Marche Santé 10h30			APA Parkinson 17h	PGE Hommes 18h	Nouveauté	14	L			Gym chaise et debout - 11h		PGE femmes 19h15
15	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35			K-Pilates Santé 14h	Renforcement musculaire 17h30 et 18h30		15	M	Equi'mem - 8h45	Gym chaise debout 10h et 11h05	Renfo équilibre 10h		Parcours Force endurance 17h30
16	M						Bungy 17h40	Essai	16	M	Marche 10h	PGE mixte 17h	Bungy tonique 19h		
17	J	Gym Santé - 9h30	Body Relax 10h45				Cardio Renfo 17h45 et 19h		17	J					
18	V	Equi'mem - 9h20	Equi'mem - 10h35	Petite marche 11h15		Marche 14h30	Bungy assis debout 16h30	Evènements ponctuels	18	V	Marche Auvers 10h30				
19	S		APA 14h						19	S		Bungy 15h30		Dépistage tension 10h-11h30	
20	D							Activité physique	20	D					
21	L	Marche 10h30	Marche Santé 10h30			APA Parkinson 17h	PGE Hommes 18h		21	L			Gym chaise et debout - 11h		PGE femmes 19h15
22	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35			K-Pilates Santé 14h	K-Pilates 17h30	Mémoire	22	M	Equi'mem - 8h45	Gym chaise debout 10h et 11h05	Renfo équilibre 10h	Atelier couture- 14h	
23	M						Bungy 17h40		23	M	Marche 10h	PGE mixte 17h	Bungy tonique 19h		Fascias / auto massage -19h
24	J	Gym Santé - 9h30	Chant 10h45				Cardio Renfo 17h45 et 19h	Atelier	24	J					Le potager qui pousse -14h
25	V	Equi'mem - 9h20	Equi'mem - 10h35	Petite marche 11h15	Tennis santé 15h	Marche 14h30	Bungy assis debout 16h30		25	V	Marche Auvers 10h30				
26	S		APA 14h					Conférence	26	S		Bungy 15h30			
27	D								27	D					
28	L	Marche 10h30	Marche Santé 10h30			APA Parkinson 17h	PGE Hommes 18h	Gestion du stress	28	L			Gym chaise et debout - 11h		PGE femmes 19h15
29	M	Equi'mem - 9h20	Activ'mem - 10h35			K-Pilates Santé 14h	Renforcement musculaire 17h30 et 18h30		29	M	Equi'mem - 8h45	Gym chaise debout 10h et 11h05	Renfo équilibre 10h	Atelier couture- 14h	Parcours Force endurance 17h30
30	M						Bungy 17h40	Marche verte	30	M	Marche 10h	PGE mixte 17h	Bungy tonique 19h		Dévérouillage matinal-19h15

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique