

ALAC

SPORTS ET LOISIRS DIVERS

Portes-ouvertes du 6 au 19 juin 2017



Gymnastique dynamique, step LIA, yoga, stretching postural ou volley, venez découvrir ou re-découvrir un large panel d'activités sportives lors des portes-ouvertes qui auront lieu du 6 au 19 juin 2017.



PROGRAMME

Entrée libre



Disciplines	Dates et heures	Lieux
Gymnastique d'Entretien	Lundi 12 juin 2017 ● De 14H15 à 15H15	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
	Jeudi 15 juin 2017 ● De 19H45 à 20H45	Gymnase du Souchais Rue de l'Erdre - Carquefou
	Vendredi 9 juin 2017 ● De 9H15 à 10H15	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
Gymnastique Pilates	Lundi 12 juin 2017 ● De 15H30 à 16H30	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
	Mardi 6 juin 2017 ● De 14H15 à 15H15	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
	Mercredi 14 juin 2017 ● De 18H30 à 19H30 ● De 19H30 à 20H30	Gymnase du Souchais Rue de l'Erdre - Carquefou
Gymnastique Dynamique	Lundi 12 juin 2016 ● De 20H00 à 21H00	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
Gymnastique Dynamique	Lundi 12 juin 2017 ● De 19H45 à 20H45	Gymnase du Souchais Rue de l'Erdre - Carquefou
	Mercredi 7 juin 2017 ● De 18H45 à 19H45	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou

Gymnastique Inter-âges	Jeudi 8 juin 2017 ● De 10H15 à 11H15	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
Eveil activités physiques	Lundi 12 juin 2017 ● De 17H15 à 18H15 (4/5 ans) ● De 18H20 à 19H20 (6/7 ans)	Gymnase Jean Gauvrit Rue Louis Armand - Carquefou
Sophrologie	Lundi 12 juin 2017 ● De 19H25 à 20H40	Florigny – rez de chaussée – Bât. extérieur Rue des Argonautes – Carquefou
Step LIA	Mercredi 7 juin 2017 ● De 19H45 à 20H45	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
Stretching abdos-fessiers	Lundi 12 juin 2017 ● De 19H00 à 20H00	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
Stretching Postural (pour cette discipline prévoir des vêtements très près du corps)	Lundi 12 juin 2017 ● De 14H00 à 15H15	Gymnase du Souchais Rue de l'Erdre - Carquefou
	Mercredi 14 juin 2017 ● De 20H45 à 22H00	Salle Alella 2 (près du Collège G. Philippe) Rue Victor Hugo - Carquefou
Zumba kids (8/12 ans)	Jeudi 15 juin 2017 ● De 17H00 à 17H45	Gymnase du Souchais Rue de l'Erdre - Carquefou
Zumba	Mardi 6 juin 2017 ● De 19H10 à 20H10 ● De 20H10 à 21H10	Salle Alella 2 (près du Collège G. Philippe) Rue Victor Hugo - Carquefou
	Jeudi 15 juin 2017 ● De 17H45 à 18H45 ● De 18H45 à 19H45	Gymnase du Souchais Rue de l'Erdre - Carquefou
Volley-détente	Lundi 19 juin 2017 ● De 20H00 à 22H30	Salle Alella (près du Collège G. Philippe) Rue Victor Hugo - Carquefou
Yoga	Mardi 6 juin 2017 ● De 18H00 à 19H00 ● De 19H05 à 20H05	Florigny – rez de chaussée – Bât. extérieur Rue des Argonautes – Carquefou
	Mercredi 7 juin 2017 ● De 20H15 à 21H30	Salle du Vallon Rue René Coty - Carquefou
	Jeudi 8 juin 2017 ● De 18H00 à 19H00	Florigny – rez de chaussée – Bât. extérieur Rue des Argonautes – Carquefou
	Vendredi 9 juin 2017 ● De 18H45 à 19H45	Florigny – rez de chaussée – Bât. extérieur Rue des Argonautes – Carquefou
<i>Nouveau (*)</i> Yoga adapté (Yoga doux assis sur une chaise)	Vendredi 9 juin 2017 ● De 10H45 à 11H45	Florigny – rez de chaussée – Bât. extérieur Rue des Argonautes – Carquefou

(*) Pour des raisons d'organisation, merci de vous inscrire pour la séance découverte Yoga adapté (gratuit)



Renseignements :

ALAC – Château de Florigny – rue des Argonautes – 44470 CARQUEFOU

Tél. 02.40.52.64.68 – Fax. 02.40.93.79.34 -Courriel :alac@alac.asso.fr

Site internet : <http://www.alac.asso.fr>