

ALAC

SPORTS ET LOISIRS DIVERS

Portes-ouvertes du 3 au 14 juin 2019

Fitness, step, yoga, qi-gong, stretching postural ou volley, venez découvrir ou re-découvrir un large panel d'activités sportives lors des portes-ouvertes qui auront lieu du 3 au 14 juin 2019.



PROGRAMME

Entrée libre



Disciplines	Dates et heures	Lieux
Gymnastique Semi-tonique	Lundi 3 juin 2019 ● De 14H15 à 15H15	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
	Vendredi 7 et 14 juin 2019 ● De 9H15 à 10H15	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
Gymnastique Pilates	Lundi 3 juin 2019 ● De 15H30 à 16H30	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
	Mardi 4 juin 2019 ● De 14H15 à 15H15 ● De 19H10 à 20H10	Salle de la Désirade Rue Arquebusier – Carquefou Salle Alella - Carquefou
	Mercredi 5 juin 2019 ● De 18H30 à 19H30 ● De 19H30 à 20H30	Gymnase du Souchais Rue de l'Erdre - Carquefou
	Jeudi 6 juin 2019 ● De 19H45 à 20H45	
Fitness	Lundi 3 juin 2019 ● De 20H00 à 21H00	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
Fitness Body training	Lundi 3 juin 2019 ● De 19H45 à 20H45	Gymnase du Souchais Rue de l'Erdre – Carquefou
	Mercredi 5 et 12 juin 2019 ● De 18H45 à 19H45	Salle de la Désirade Rue Arquebusier – Carquefou
Eveil activités physiques	Lundi 3 juin 2019 ● De 17H15 à 18H15 (4/5 ans) ● De 18H20 à 19H20 (6/7 ans)	Gymnase Jean Gauvrit Rue Louis Armand - Carquefou

Sophrologie	Lundi 3 juin 2019 ● De 20H20 à 21H35	Florigny – rez de chaussée – Bât. extérieur Rue des Argonautes – Carquefou
Step	Mercredi 5 et 12 juin 2019 ● De 19H45 à 20H45	Salle de la Désirade Rue Arquebusier – Carquefou
Stretching abdos-fessiers	Lundi 3 juin 2019 ● De 19H00 à 20H00	Salle de la Désirade Rue Arquebusier – Carquefou
Stretching Postural (pour cette discipline prévoir des vêtements très près du corps)	Lundi 3 juin 2019 ● De 14H00 à 15H15	Gymnase du Souchais Rue de l'Erdre - Carquefou
	Mercredi 5 juin 2019 ● De 20H45 à 22H00	Salle Alella 2 (près du Collège G. Philipe) Rue Victor Hugo - Carquefou
Zumba kids (8/12 ans)	Jeudi 6 et 13 juin 2019 ● De 17H00 à 17H45	Gymnase du Souchais Rue de l'Erdre – Carquefou
Zumba	Mardi 4 et 11 juin 2019 ● De 20H10 à 21H10	Salle Alella 2 (près du Collège G. Philipe) Rue Victor Hugo - Carquefou
	Jeudi 6 et 13 juin 2019 ● De 18H45 à 19H45	Gymnase du Souchais Rue de l'Erdre - Carquefou
Zumba Strong	Jeudi 6 et 13 juin 2019 ● De 17H45 à 18H45	Gymnase du Souchais Rue de l'Erdre – Carquefou
Volley-détente	Lundi 3 juin 2019 ● De 20H00 à 22H30	Salle de la Mainguais (lycée Cauquefou) Rue – Carquefou
Yoga	Mardi 4 et 11 juin 2019 ● De 18H05 à 19H05 ● De 19H10 à 20H10	Florigny – rez de chaussée – Bât. extérieur Rue des Argonautes – Carquefou
	Mercredi 5 et 12 juin 2019 ● De 20H15 à 21H30	Salle du Vallon Rue René Coty - Carquefou
	Jeudi 6 et 13 juin 2019 ● De 18H00 à 19H00	Florigny – rez de chaussée – Bât. extérieur Rue des Argonautes – Carquefou
	Vendredi 7 et 14 juin 2019 ● De 18H45 à 19H45	Florigny – rez de chaussée – Bât. extérieur Rue des Argonautes – Carquefou
Gi-gong	Lundi 3 juin 2019 ● De 10H15 à 11H30 ● De 16H30 à 17H45 ● De 18H30 à 19H45	Florigny – rez de chaussée – Bât. extérieur Rue des Argonautes – Carquefou
	Mercredi 5 juin 2019 ● De 19H30 à 20H45	Florigny – rez de chaussée – Bât. extérieur Rue des Argonautes – Carquefou
	Jeudi 6 juin 2019 ● De 19H15 à 20H30	Florigny – rez de chaussée – Bât. extérieur Rue des Argonautes – Carquefou



Renseignements :

ALAC – Château de Florigny – Avenue des Argonautes – 44470 CARQUEFOU
Tél. 02.40.52.64.68 - Courriel : alac@alac.asso.fr - Site internet : alac.asso.fr