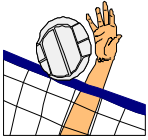


Portes-ouvertes



Gymnastique d'Entretien, Douce ou Dynamique, Step, séances de Yoga, Cyclo-tourisme, Capoeïra, Qi Gong, Sophrologie, voici quelques disciplines parmi d'autres dispensées tout au long de l'année à l'ALAC. Nous vous invitons à venir les découvrir lors de portes-ouvertes qui auront lieu du 31 mai au 11 juin 2010.

PROGRAMME

Entrée libre



Disciplines	Dates et heures	Lieux
Capoeïra	Mercredis 2 et 9 juin 2010 ● De 18H30 à 20H00	Gymnase du Souchais Rue de l'Erdre - Carquefou
Cyclo-Tourisme	Samedi 5 juin 2010 ● Départ à 8H30 (≅ 50 kms)	Rendez-vous parking de Florigny Rue des Argonautes - Carquefou
Gym adaptée	Mardis 1^{er} et 8 juin 2010 ● De 14H00 à 15H00	Salle du Vallon Rue René Coty - Carquefou
Gymnastique d'Entretien	Lundis 31 mai et 7 juin 2010 ● De 14H15 à 15H15	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
	Jeudis 3 et 10 juin 2010 ● De 19H30 à 20H30	Gymnase du Souchais Rue de l'Erdre - Carquefou
	Vendredis 4 et 11 juin 2010 ● De 9H15 à 10H15	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
Gymnastique Douce (Pilates)	Lundis 31 mai et 7 juin 2010 ● De 15H20 à 16H20	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
	Mardis 1^{er} et 8 juin 2010 ● De 14H15 à 15H15	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou

Gymnastique Dynamique	Lundis 31 mai et 7 juin 2010 ● De 18H00 à 19H00 ● De 20H00 à 21H00	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
	Lundis 31 mai et 7 juin 2010 ● De 19H45 à 20H45 ● De 20H45 à 21H45	Gymnase du Souchais Rue de l'Erdre - Carquefou
	Mardis 1er et 8 juin 2010 ● De 9H15 à 10H15	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
	Mercredis 2 et 9 juin 2010 ● De 18H40 à 19H40 ● De 20H40 à 21H40	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
Gymnastique Séniors	Jeudis 3 et 10 juin 2010 ● De 9H10 à 10H10 ● De 10H15 à 11H15	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
Qi Gong	Lundi 31 mai 2010 ● De 20H00 à 21H15 Mercredi 2 juin 2010 ● De 19H30 à 20H45	Florigny Rez-de-chaussée – bâtiment extérieur
Sophrologie (niveau 1)	Lundi 7 juin 2010 ● De 18H10 à 19H25	Florigny Rez-de-chaussée – bâtiment extérieur
Step (niveau avancé)	Mardi 8 juin 2010 ● De 20H30 à 21H30	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
Step - LIA	Mercredis 2 et 9 juin 2010 ● De 19H40 à 20H40	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
Stretching Abdos-fessiers	Lundis 31 mai et 7 juin 2010 ● De 19H00 à 20H00	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
	Mardis 1^{er} et 8 juin 2010 ● De 19H30 à 20H30	Salle Alella 2 (près Collège G. Philippe) Rue Victor Hugo - Carquefou
	Jeudis 3 et 10 juin 2010 ● De 14H00 à 15H00	Salle de la Désirade Rue Arquebusier - Carquefou
Stretching Gym Hommes	Mardis 1^{er} et 8 juin 2010 ● De 20H45 à 21H45	Gymnase Jean Gauvrit Rue Louis Armand- Carquefou
Stretching Postural (pour cette discipline prévoir des vêtements très près du corps)	Lundi 31 mai 2010 ● De 14H00 à 15H15	Gymnase du Souchais Rue de l'Erdre - Carquefou
	Mercredi 2 juin 2010 ● De 20H45 à 22H00	Salle Alella 2 (près du Collège G. Philippe) Rue Victor Hugo - Carquefou
Volley-Détente	Lundis 31 mai et 7 juin 2010 ● De 20H00 à 22H30	Gymnase Jean Gauvrit – Salle 1 Rue Louis Armand – Carquefou
Yoga	Mardis 1^{er} et 8 juin 2010 ● De 17H00 à 18H00 ● De 18H00 à 19H00 ● De 19H00 à 20H00	Florigny – rez de chaussée – Bât. extérieur Rue des Argonautes – Carquefou
	Mardis 1^{er} et 8 juin 2010 ● De 19H30 à 20H45	Salle du Vallon Rue René Coty - Carquefou
	Jeudis 3 et 10 juin 2010 ● De 18H00 à 19H00	Florigny – rez de chaussée – Bât. extérieur Rue des Argonautes - Carquefou
	Jeudis 3 et 10 juin 2010 ● De 18H00 à 19H00	Salle Alella 3 (près Collège G. Philippe) Rue Victor Hugo - Carquefou
	Vendredis 4 et 11 juin 2010 ● De 18H45 à 19H45	Salle Alella 3 (près Collège G. Philippe) Rue Victor Hugo - Carquefou

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>