

## Semaine Sport Senior 23 au 27 octobre

PROGRAMME SPORT SENIORS ACCESSIBLE A TOUS <b>PARTICIPATION GRATUITE</b>				
	Nom du Club	Activité	Horaire	Lieu
<b>Lundi 23 octobre</b>	Service des sports	Café d'accueil Tests de Forme, Présentation du programme de la semaine Gym tonique	Dès 9h30  10h45-11h45	Complexe Sportif de la Haie Vigné  Salle de gymnastique de la Haie vigné
		Echec	14h30-16h30	Salle de cours de la Haie vigné
		Tir à l'arc	15h30-17h	Gymnase Albert 1er
	La Butte	Pilate Taïso	10h-11h 14h15-15h15	Salle de danse 2 la Butte Dojo la Butte
	CCHM	Musculation	10h-20h	Gymnase Maladrerie
	Caen la Mer	Aquagym	10H45- 11h45(arriver 15 min avant)	Stade Nautique
	Caen Sud Basket	Basket Santé	14h-15h	Gymnase Château d'Eau
	EPGV	Acti'march	10h-11h	Hippodrome
	Avant-garde Caennaise	Yoga	10h00-11h30	Avant-garde Caennaise
<b>Mardi 24 octobre</b>	CCHM	Musculation	10h-20h	Gymnase Maladrerie
	La Butte	Qi Gong Tai Chi Chuan	18h-19h 19h30-20h	Dojo la Butte Salle de danse 2 la Butte
	Service des Sports	Self Défense Randonnée Pédestre Gymnastique douce Gymnastique Douce	9h45-10h45 9h-12h 14h-15h 13h45-14h45	Dojo de la Haie Vigné Gymnase Victor Vinde Gymnase Reine Mathilde Gymnase du Calvaire Saint Pierre
	Caen Sud Basket	Basket Santé	17h-18h	Gymnase Château d'Eau
	Caen Nord Basket	Basket Santé	16h30-17h30	Gymnase rue des boutiques
	EPGV	Gym douce	11h-12h	Maison de Quartier St Paul
	CCHM	Musculation	10h-20h	Gymnase Maladrerie

<b>Mercredi 25 octobre</b>	La Butte	Gym douce Méthode Pilates Qi Gong	10h-11h 11h-12h 19h30-20h30	Salle de danse 2 la Butte Salle de danse 2 la Butte Salle de danse 2 la Butte
	Service des Sports	Activités Nautiques	13h30-16h30	Base Nautique Quai Hippolithe Lefèvre
	Caen Sud Basket	Basket Santé	11h-12h	Gymnase Château d'Eau
	AJIQ Caen	Taïso	19h-19h45	Dojo la Pierre Heuzé
	EPGV	Marche Nordique	10h-11h	Hippodrome
	EPGV	Pilâtes seniors	14h30-15h30	Maison de quartier Ste Thérèse
<b>Jeudi 26 octobre</b>	CCHM	Musculation	10h-20h	Gymnase Maladrerie
	La Butte	Qi Gong Musculation douce	10h15-11h15 11h-12h	Dojo 1 la Butte Salle de muscu la Butte
	Service Des Sports	Disc golf	9h30-12h	Maison de quartier du Calvaire Saint Pierre Complexe Sportif de la Haie vigné, dojo 1
		Gymnastique douce	11h-12h	
	Caen tennis de table Club	Tennis de table	10h-11h30	Centre Sportif Haie Vigné
	EPGV	Pilâtes seniors	10h-11h	Dojo 1 Haie Vigné
Avant-garde Caennaise	Gym douce Tennis de Table	14h00-15h00 14h30-15h30 14h30-16h00	AVG	
<b>Vendredi 27 octobre</b>	CCHM	Musculation	10h-20h	Gymnase Maladrerie
	Service des Sports	Sports de Raquettes (mini tennis, speed Ball et badminton )	10h-12h	Halle des Granges (piste de rollers)
		Espace bien-être Randonnée pédestre	10h-12h 14h-16h30	Rufa Rdv Halle des granges
	Caen Sud Basket Caen Nord Basket	Basket Santé	10h-11h 11h-12h	Halle Benhamo
La Butte	Taïso Gym douce	10h15-11h15 11h-12h	Rufa Rufa	



**À Caen, la santé est au cœur du sport**