

Planning

Les lieux et horaires des activités du Tarbes Club Adour Loisirs de septembre 2020 à juin 2021, sont les suivants:

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
De 9h00 à 10h00 STRETCHING [MDA] avec Patricia		De 9h00 à 10h00 RÉVEIL MUSCULAIRE [MDA] avec Karine		
	De 9h30 à 10h30 GYM DOUCE PILATES [FOULD] avec Anne-Marie		De 9h30 à 10h30 RÉVEIL MUSCULAIRE [MDA] avec Karine	
De 10h00 à 11h00 STRETCHING [MDA] (Tai-Chi/Pilates) avec Patricia		De 10h00 à 11h00 PILATES [MDA] avec Karine	De 10h30 à 11h30 STRETCHING - PILATES [MDA] avec Karine	De 10h30 à 11h30 PILATES [MDA] avec Céline
		De 10h15 à 11h15 [MDA] MARCHE NORDIQUE Cours techniques et Débutants avec Jasmine (voir programme)		De 14h15 à 16h30 MARCHE avec Patric
	de 14h00 à 15h00 GYM DOUCE [MDA] avec Anne-Marie	De 13h00 à 14h00 [Tournesol] GYM AQUATIQUE avec Marie-Odile	De 14h00 à 15h00 STRETCHING [MDA] avec Céline	
	De 15h00 à 16h00 PILATES [MDA] avec Ann-Marie		De 15h00 à 16h00 GYM DOUCE [MDA] avec Céline	De 14h30 à 15h30 GYM DOUCE [MDA] avec Karine
De 15h00 à 17h00 MARCHE NORDIQUE avec Jasmine	De 16h00 à 17h00 PILATES [MDA] avec Anne-Marie			De 15h00 à 17h00 MARCHE NORDIQUE avec Jasmine
				De 16h30 à 17h30 AQUAGYM [Tournesol] avec Marie-Odile
	De 17h30 à 18h30 AQUAGYM [Tournesol] avec Anne-Marie et AQUAJOGGING avec Marie-Odile			De 17h30 à 18h30 AQUAGYM [Tournesol] avec Patric et AQUAJOGGING avec Marie-Odile

Les activités sont assurées de:
Septembre à Juin

☀ seules les activités aquatiques
sont interrompues durant les vacances scolaires
(académie de TOULOUSE)



*Gym douce, Stretching
Pilates.*

MDA 4 bis quai de l'Adour
et FOULD rue de Broglie
à TARBES



Gymnastique aquatique

Piscine TOURNESOL à TARBES
1 rue Maryse Bastié

☀ L'activité Gym aquatique, nécessite l'achat d'une carte piscine.
Le renouvellement de la carte de piscine se fera à l'entrée de la piscine

Autres activités

Sortie découverte 

Sorties en car (mensuelles). Voir programme semestriel

Rando montagne 

Convoyage en mini-bus. Voir programme semestriel
9 personnes maxi.