

SMS - Sports Marche Santé - PLANNING DES ACTIVITE

SEPTEMBRE					OCTOBRE					NOVEMBRE					DECEMBRE					JANVIER					FEVRIER				
1	J				1	S				1	M				1	J	MD		DEL	1	D				1	M		GP	
2	V				2	D				2	M				2	V				2	L		MN	GP	2	J	MD		DEL
3	S				3	L		MN	GP	3	J				3	S				3	M			MA	3	V			
4	D				4	M			MA	4	V				4	D				4	M		GP		4	S			
5	L		MN	GP	5	M			GP	5	S				5	L		MN	GP	5	J	MD		DEL	5	D			
6	M			MA	6	J	MD		DEL	6	D				6	M			MA	6	V				6	L		MN	GP
7	M		GP		7	V				7	L		MN	GP	7	M		GP		7	S				7	M			MA
8	J	MD		DEL	8	S				8	M			MA	8	J	MD		DEL	8	D				8	M		GP	
9	V				9	D				9	M		GP		9	V				9	L		MN	GP	9	J	MD		DEL
10	S				10	L		MN	GP	10	J	MD		DEL	10	S				10	M			MA	10	V			
11	D				11	M			MA	11	V				11	D				11	M		GP		11	S			
12	L		MN	GP	12	M			GP	12	S				12	L		MN	GP	12	J	MD		DEL	12	D			
13	M			MA	13	J	MD		DEL	13	D				13	M			MA	13	V				13	L			
14	M		GP		14	V				14	L		MN	GP	14	M		GP		14	S				14	M			
15	J	MD		DEL	15	S				15	M			MA	15	J	MD		DEL	15	D				15	M			
16	V				16	D				16	M		GP		16	V				16	L		MN	GP	16	J			
17	S				17	L		MN	GP	17	J	MD		DEL	17	S				17	M			MA	17	V			
18	D				18	M			MA	18	V				18	D				18	M		GP		18	S			
19	L		MN	GP	19	M			GP	19	S				19	L				19	J	MD		DEL	19	D			
20	M			MA	20	J	MD		DEL	20	D				20	M				20	V				20	L			
21	M		GP		21	V				21	L		MN	GP	21	M				21	S				21	M			
22	J	MD		DEL	22	S				22	M			MA	22	J				22	D	gal			22	M			
23	V				23	D				23	M		GP		23	V				23	L		MN	GP	23	J			
24	S				24	L				24	J	MD		DEL	24	S				24	M			MA	24	V			
25	D				25	M				25	V				25	D				25	M		GP		25	S			
26	L		MN	GP	26	M				26	S				26	L				26	J	MD		DEL	26	D			
27	M			MA	27	J				27	D				27	M				27	V				27	L		MN	GP
28	M		GP		28	V				28	L		MN	GP	28	M				28	S				28	M			MA
29	J	MD		DEL	29	S				29	M			MA	29	J				29	D								
30	V				30	D				30	M		GP		30	V				30	L		MN	GP					
					31	L									31	S								MA					

VACANCES SCOLAIRES

MN Marche Nordique

MA Marche active

GP Gym posturale

MD

Marche Nordique - lundi à 14 h 15

Gym posturale - mercredi à 14 h 00 salle parc des sports

Gym posturale - lundi à 19 h 30 Salle Multisports

Marche Douche - jeudi à 9 h 00

Marche Nordique - mardi à 19 h 15

Danse en ligne - jeudi à 19 h 00 salle de la Motte Vauvert

Nota : les cours de gym posturale des lundis 10 avril - 1er mai et 8 mai sont reportés les mercredis 12 avril - 3 mai et 10 mai 2023 salle des fêtes de château-Gontier de

S - ANNEE 2022/2023

MARS					AVRIL					MAI					JUIN				
1	M		GP		1	S				1	L				1	J	MD		DEL
2	J	MD		DEL	2	D				2	M			MA	2	V			
3	V				3	L		MN	GP	3	M		GP	GP	3	S			
4	S				4	M			MA	4	J	MD		DEL	4	D			
5	D				5	M		GP		5	V				5	L		MN	GP
6	L		MN	GP	6	J	MD		DEL	6	S				6	M			MA
7	M			MA	7	V				7	D				7	M		GP	
8	M		GP		8	S				8	L				8	J	MD		DEL
9	J	MD		DEL	9	D				9	M			MA	9	V			
10	V				10	L				10	M		GP	GP	10	S			
11	S				11	M			MA	11	J	MD		DEL	11	D			
12	D				12	M		GP	GP	12	V				12	L		MN	GP
13	L		MN	GP	13	J	MD		DEL	13	S				13	M			MA
14	M			MA	14	V				14	D				14	M		GP	
15	M		GP		15	S				15	L		MN	GP	15	J	MD		DEL
16	J	MD		DEL	16	D				16	M			MN	16	V			
17	V				17	L				17	M		GP		17	S			
18	S				18	M				18	J	Ascension			18	D			
19	D	prin			19	M				19	V				19	L		MN	GP
20	L		MN	GP	20	J				20	S				20	M			MA
21	M			MA	21	V				21	D				21	M		GP	
22	M		GP		22	S				22	L		MN	GP	22	J	MD		DEL
23	J	MD		DEL	23	D				23	M			MA	23	V			
24	V				24	L				24	M		GP		24	S			
25	S				25	M				25	J	MD		DEL	25	D			
26	D				26	M				26	V				26	L			
27	L		MN	GP	27	J				27	S				27	M			
28	M			MA	28	V				28	D				28	M			
29	M		GP		29	S				29	L				29	J			
30	J	MD		DEL	30	D				30	M			MA	30	V			
31	V									31	M		GP	AG					

Marche Douce

DEL Danse En Ligne

Date	Jour	matin	a. m.	soirée
------	------	-------	-------	--------