



PLANNING DES ACTIVITES 2023/2024

Horaires	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h-10h			RANDONNEES PEDESTRES		
10h-11h	Gym seniors Gymnase du Loch	Yoga MdD Damgan	Zumba Loch 10h30 à 11h30	Danse en ligne MdD Damgan	Gym seniors Gymnase du Loch
11h-12h	Gym seniors Gymnase du Loch	9h45 à 11h et 11h15 à 12h30			Gym séniors+ MdD Damgan 11h15 à 12h15
12h-13h					
13h-14h			Randos-Promenades 2ème et 4ème mercredi	Yin Yoga MdD Damgan 14h à 15h15 15h20 à 16h35	Randonnées 1er et 3ème jeudi
14h-15h					
15h-16h		Pilates MdD Damgan			
16h-17h		Stretching MdD Damgan			
17h-18h		Roller Loch Débutants 17h30 à 18h30 Hock enfants 18h30 à 20h		Qi Gong - MdD 17h45 à 19h	
18h-19h					
19h-20h	Yoga MdD Damgan 18h40 à 20h10		Yoga MdD Damgan 19h à 20h30	Hockey Adultes Gymnase du Loch	
20h-21h	Gym Adultes MDD 20h15 à 21h15				
21h-22h					

Mise à jour 14 novembre 2023