



# Pujols Sport Senior Santé - Activités 2019 / 2020



	Activités en extérieur	8 h 30 à 9 h	9 h à 10 h	10 h à 11 h	11 h à 12 h	13 h 30 à 14 h	14 h à 15 h	15 h à 16 h	16 h à 17 h	17 h à 18 h	18 h à 19 h 30
LUNDI	Randonnées pédestres : douce et moyenne	→ Du 9 septembre 2019 au 30 septembre 2019 → Du 1er juin 2020 au 30 juin 2020 Randonnée MOYENNE : départ 8 h 15 Randonnée DOUCE : départ 9 h 15					→ Du 1er octobre 2019 au 31 mai 2020 Randonnée MOYENNE : départ 13 h 45 Randonnée DOUCE : départ 14 h				
				Conversation anglaise (Noisetiers : 10 h à 11 h 30)							Gymnastique 17 h 15 à 18 h 15
MARDI			Généalogie (Noisetiers : 9 h à 11 h)				A vos aiguilles (Noisetiers : 14 h à 17 h)		Permanence Club Jeux de société (Noisetiers : 17 h à 19 h 30)		
MERCREDI				Perfectionnement informatique (Noisetiers : 10 h à 11 h 30)			Gymnastique 15 h à 16 h	Gymnastique 16 h 15 à 17 h 15			
JEUDI	Randonnées pédestres : douce et "confirmés"	→ Toute la saison (9-9-2019 au 30-6-2020) Randonnée DOUCE : départ 9 h 15 → Du 10 septembre au 30 septembre 2019 et → Du 1er juin 2020 au 30 juin 2020 Randonnée CONFIRMES : départ 8 h 15					→ Du 1er octobre 2019 au 31 mai 2020 Randonnée "CONFIRMES" : départ 13 h 45				
				Généalogie (Noisetiers : 9 h à 11 h)			Tir à l'arc 14 h à 17 h 30		A vos aiguilles (Noisetiers : 14 h à 17 h)		
VENDREDI			Gymnastique 9 h 30 à 10 h 30		Initiation informatique (Noisetiers : 10 h à 11 h 30)				Badminton Tennis de table 16 h 15 à 18 h		

**Randonnées** : calendrier susceptible de modifications en fonction des conditions climatiques

Randonnées → RDV au parking de la piscine Malbentre

Gymnastique, badminton, tennis de table, tir à l'arc → Gymnase A. Mimoun