

Sénior Sport et Santé à Quimper
Saison 2023/2024
Planning des activités

	GMF	Activ'mémoire	Marche santé	Randonnée	Boules Santé	Marche Nordique*	VTC* et VAE*	Marche Océane*	Qi Gong
LUNDI								14h15	F I N 2 0 2 3
MARDI			13h29	13h29		14h	13h30		
MERCREDI	16h30 17h30							14h15	
JEUDI			14h	14h	10h				
VENDREDI	14h30 15h30	13h30	16h40						
Les points de rendez-vous par activité						* Avec le club « Vitalité Océane Concarneau » sous réserve de place disponible			Horaire et jour à définir.
Gym de maintien en forme (GMF) et Activ'mémoire : maison de quartier du Corniguel (limité à 2 séances par semaine par personne)									
Marche santé du mardi et du jeudi : voir le lieu de rendez-vous sur l'agenda https://www.retraite-sportive-quimper.fr									
Marche santé du vendredi : au départ de la maison de quartier du Corniguel									
Randonnée : voir le lieu de rendez-vous sur l'agenda https://www.retraite-sportive-quimper.fr									
Boules et activités ludiques nature : stade Nicolas Kervahut									

Sénior Sport et Santé à Quimper
Boite aux lettres 111,
1 allée Mgr Jean-René Calloc'h 29000 Quimper
Mail : retraitesportivequimper@gmail.fr
Web : <https://www.retraite-sportive-quimper.fr>