



# HAPPY SPORT SANTÉ

association à villeneuve de la Raho (66280)

Planning hebdomadaire • à partir du 13 septembre • susceptible d'être modifié • réservation obligatoire en ligne

[www.happy-sport-sante.fr](http://www.happy-sport-sante.fr) secrét. 06 33 52 02 63 / coord. 06 75 37 41 58 / resp. Activités Physiques Adaptées 06 63 54 43 13

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>1</b> 10H - 10H40 <b>BILAN de M</b> CONDITION PHYSIQUE					<b>4</b> 9H - 10H00 <b>MA</b> <b>MARCHE ACTIVE</b>	<b>RANDONNÉE</b> pédestre ou <b>RANDONADE</b> marche nordique et pedestre
<b>1</b> 10H45 - 11H30 Activités Physiques Adaptées variées <b>M</b>	<b>6</b> 11H - 11H45 <b>MA</b> <b>PILATES</b> spécial dos fragile	<b>2</b> 9H30 - 11H <b>MA</b> MARCHÉ NORDIQUE loisirs tous niveaux	<b>3</b> 9H30 - 10H30 <b>MA</b> MARCHÉ ACTIVE	<b>4</b> 9H30 - 11H <b>MA</b> MARCHÉ NORDIQUE perfectionnement technique	<b>4</b> 10H15 - 10H45 <b>MA</b> MARCHÉ NORDIQUE initiation	
	<b>1</b> 12H30 - 13H15 <b>GAINAGE</b> DYNAMIQUE ABDOS FESSIERS	<b>1</b> 12H30 - 13H15 <b>MA</b> <b>PILATES</b> tous niveaux	12H30 - 13H15 <b>PILATES</b> VISIO	<b>1</b> 12H30 - 13H15 <b>CH</b> <b>CIRCUIT</b> <b>TRAINING</b>	<b>4</b> 11H - 12H30 MARCHÉ NORDIQUE débutants à confirmés	<b>LES COACHS</b>  MA. Maryline M. Marie E. Élodie CR. Cristian CH. Christophe
<b>2</b> 17H - 17H30 <b>MA</b> <b>MARCHE NORDIQUE</b> initiation	<b>2</b> 14H - 15H <b>MA</b> MARCHÉ NORDIQUE APA fragiles et niveau doux	<b>2</b> 14H - 15H30 <b>CR</b> <b>ENFANTS</b> PARKOUR	12H30 - 13H15 <b>FITNESS</b>	<b>2</b> 12H30 - 13H15 Activités Physiques Adaptées <b>MARCHE ADAPTÉE</b>	<b>5</b> 16H - 16H45 MARCHÉ NORDIQUE initiation	
<b>2</b> 17H30 - 18H30 MARCHÉ NORDIQUE perfectionnement débutants à confirmés			<b>7</b> 16H45 - 17H45 <b>CARDIO ADAPTÉ</b> <b>SUR MACHINES</b>			
<b>6</b> 18h30 - 19H15 <b>CH</b> <b>STRETCHING</b>	<b>1</b> 18h15 - 19H15 <b>CIRCUIT TRAINING</b> <b>ADAPTÉ APA</b>		<b>1</b> 18H30 - 19H15 C.A.F <b>BODY BARRE</b>	<b>3</b> 18H - 19H <b>MA</b> <b>MARCHE ACTIVE</b> et <b>FOOTING</b> <b>DÉBUTANT</b>	<b>LES LIEUX DE PRATIQUE</b>  1. Salle Montade - Rue Joseph Cazeilles Villeneuve de la Raho 2. Parking du Stade 217B route de Bages, descendre rue Joseph Cazeilles jusqu'au STOP Villeneuve de la Raho 3. Parc des Sports Perpignan - Entrée principale 4. Parking Mas Richemont D39, entrée principale du petit lac de Villeneuve de la Raho 5. Décathlon Perpignan Sud 6. Salle Anémone - préfabriqué du groupe scolaire Alfred sauvy, av du Roussillon, Villeneuve de la Raho 7. Clinique de posturologie Tecnosud II - Mas Delfau, 220 Av. Eole, Perpignan	
<b>3</b> 19H - 20H <b>MA</b> <b>MARCHE ACTIVE</b>	<b>1</b> 19H15 - 20H <b>BODY BARRE</b>		<b>1</b> 19H15 - 20H <b>STRETCHING</b>	19h30 - 20h15 <b>PILATES tonique</b> intermédiaires et confirmés VISIO		
	20H - 21H <b>PILATES</b> tous niveaux		<b>1</b> 20H - 20H45 <b>PILATES MA</b> tous niveaux			