

Ce planning pourra faire l'objet de modifications, tout au long de la saison.

Jour	Lieu	Activité	9h	9h30	10h	10h30	11h	11h30	12h	12h30	13h	13h30	14h	14h30	15h	15h30	16h	16h30	17h	17h30	18h	18h30	19h	19h30	20h
			Lundi	Mosaic gymnase	Gym douce*																				
	Park. Gymnase Cerdan	Promenade 6/7kms N1 ***																							
	Mosaic salle de danse	Danse en ligne**																							
	Salle des loisirs beuvillers	Danse en ligne**																							
	SMA	Atelier mémoire																							
	Salle des fêtes, Saint Pierre des Ifs	Yoga, cours "débutants"																							
	Lycée Gambier, gymnase	Badminton																							
Mardi	Park. SMA	Randos 8/9 kms N3 ***																							
	Mosaic salle de danse	Gym douce*																							
	Salle de la Touques	Country																							
	Park. Gymnase Cerdan	Randos 11/12 kms N4 ***																							
	Park. Rue Pierre Corneille	Randos 7/8 kms N2 ***																							
	Park. SMA	Marche Nordique																							
	Parc loisirs Beuvillers	Pétanque																							
	Mosaic, salle verte	Atelier guitare																							
	Mosaic, salle verte	Atelier chant																							
	Dojo Jean Pilorge	Yoga, cours "Intermédiaires"																							
	Mosaic salle de danse	Yoga, cours "Débutants"																							
	Mosaic gymnase	Tir à l'Arc ****																							
	Salle Mozart (Hauteville)	Danse société en couple																							
Mercredi	Mosaic gymnase	Tir à l'Arc ****																							
	Gym. L Terray	Badminton																							
	Salle de la Touques	Gym Posture																							
	Parc loisirs Beuvillers	Pétanque																							
	Salle des loisirs beuvillers	Country confirmés																							
	Mosaic, salle rouge	Scrabble																							
Jeudi	Salle de la Touques	Gym douce*																							
	Parc loisirs Beuvillers	Disc Golf																							
	Park. Gymnase Cerdan	Randos 11/12 kms N4 ***																							
	Park. SMA	Randos 7/8 kms N3 ***																							
	Mosaic salle de danse	Danse en ligne**																							
	Mosaic salle brique	Sophrologie																							
	Mosaic, salle rouge	Jeux de société																							
Vendredi	Salle Mozart (Hauteville)	Gym/fitness en musique																							
	Salle de la Touques	Gym ballon																							
	Park. Rue Pierre Corneille	Randonnées 7/10kms N2 ***																							
	Salle des loisirs beuvillers	Atelier guitare																							
	Salle des loisirs beuvillers	Atelier chant																							
	Salle des loisirs beuvillers	Danse, Bachata																							

Gym douce *, une seule séance par semaine.

Danse en ligne **, une seule séance par semaine.

Promenade et randonnée ***, deux sorties par semaine.

Tir à l'arc ****, une seule séance semaine (à confirmer).

Niveau de rando : N1, allure douce, sans difficulté et peu de dénivelé

N2, allure douce, dénivelé moyen

N3, allure moyenne, dénivelé moyen

N4, allure soutenue et dénivelé moyen à fort

PERMANENCE : lundi et jeudi de 9h30 à 11h30, 14 rue du docteur Degrenne, 14100 Lisieux

Mail : association@retraite-active-lisieux.fr

Tél : 02 31 63 65 72 / 06 42 60 94 12

Nouveau : Danse de société en couple, à partir du mardi 07/01/2025
Sophrologie, à partir du jeudi 09/01/2025