

## SEMAINES PORTES OUVERTES

Vous avez 57 ans ou plus, venez tester nos cours du **3 juin au 26 juin \***



**Renforcement musculaire**  
gymnase du Bois **Maurepas**  
du lundi au vendredi  
de 9h à 12h  
moniteur les lundi, mardi,  
jeudi  
de 10h30 à 12h



**Gymnastique**  
gymnase Chastanier  
**Elancourt**  
mardi de 9h à 10h  
de 10h à 11h et  
de 11h à 12h  
vendredi de 9h30 à 10h45  
et de 10h45 à 11h45



**Gymnastique**  
CESA **Maurepas**  
lundi de 10h à 11h et de 11h  
à 12h  
lundi 14h à 15h  
mercredi de 11h à 12h  
jeudi de 9h45 à 10h45



**Pilates**  
CESA de **Maurepas**  
lundi de 15h à 16h



**Stretching**  
CESA **Maurepas**  
lundi de 16h à 17h



**Gymnastique**  
Bessières **Maurepas**  
mardi de 10h30 à 11h30  
vendredi de 11h 30 à 12h30



**Danses traditionnelles**  
CESA **Maurepas**  
le mardi de 14h à 15h et  
de 15h à 16h



**Tai chi chuan**  
CESA **Maurepas**  
jeudi de 9h45 à 10h45 et  
de 10h 45 à 11h45 \*\*



**Qi Gong**  
gymnase Chastanier  
**Elancourt**  
jeudi de 13h45 à 14h45 \*\*

### Yoga

gymnase Chastanier **Elancourt**  
mercredi de 9h15 à 10h30 et  
de 10h45 à 12h  
le jeudi CESA **Maurepas**  
de 17h30 à 18h45



\*sauf piscine

\*\*seulement le 6 et 13 juin

Nous avons eu le plaisir  
de fêter les **100 ans d'une**  
**de nos adhérente** qui est  
toujours très active

venez faire du sport pour  
vous entretenir !