

PROGRAMME HEBDOMADAIRE 2026/2027

LUNDI



Marche nordique
9H15 - 11H15
• Mornac/Touvre



Gym équilibre
+ yoga chaise
14H30 - 15H30
• Vouzan



Marche nordique santé
17H00 - 18H00
• Soyaux



Marche nordique 6 à 8 km
18H30 - 20H00
• Soyaux

MARDI



Yoga sur chaise
12H30 - 13H30
• Saint Yrieix



Gym équilibre
15H30 - 16H30
• Vouzan



PILATES
SWISS BALL
19H - 20H
• Saint Yrieix



MERCREDI



PILATES SWISS BALL
9H15 - 10H15
• Mornac



Gym équilibre et
yoga sur chaise
10H30 - 11H30
• Mornac



Multi-activités
15H00 - 16H45
• Chasseneuil



Marche nordique santé
17H00 - 18H00
• Chantillac



Marche nordique 6 à 8 km
18H30 - 20H00
• Chantillac

JEUDI



Marche nordique
9H30 - 11H
• Soyaux



Gym équilibre
16H30 - 17H30
• La Rochefoucauld



Remise en forme
18H - 19H
• La Rochefoucauld



Yoga
19H - 20H
• Châtelais



Qi Gong
19H - 20H
• Saint Yrieix



VENDREDI



Marche nordique
9H00 - 10H00
• La Rochefoucauld



Gym équilibre
+ yoga chaise
10H30 - 11H30
• La Rochefoucauld



SAMEDI



Gym équilibre
+ yoga chaise
9H00 - 9H50
• Châteauneuf



Yoga traditionnel
10H00 - 11H30
• Châteauneuf

Notre association organise aussi :



Des sorties
en journée



Des séjours
bien-être



Des temps de
convivialité, détente
et activités physiques



Des sorties pour
toutes les envies



Le planning évolue toute la saison.