

SEANCES BIEN-ETRE ET SANTE - CYCLE 3 - DU 7 JANVIER AU 17 FEVRIER 2019

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
séance bien-être Orangerie 9H45 11H00 Laetitia	séance bien-être Achenheim 9H30 10H45 Laura	séance bien-être Orangerie 9H00 10H15 Franck	séance bien-être Lingolsheim 9H30 10H45 Laetitia	séance bien-être Orangerie spécial NORDIC FIT CARDIO 9H00 10H00 Franck
	séance bien-être Heyritz 9h30 10h45 Franck	séance bien-être Meinau 10H45 12H00 Franck		
séance santé parc Bergerie 14H30 15H15 Laetitia	séance santé Heyritz "spécifique cancer" 10H45 11H45 Franck	séance santé Orangerie 17H00 17H45 Franck		séance santé Citadelle 14H00 15H00 Franck

séance santé : tarif à la séance, sur rendez-vous ; séance personnalisée en fonction des besoins de chacun - de 1 à 5 personnes par créneau.

Les cycles sont les suivants : **cycle 3** du 7 janvier au 17 février ; **cycle 4** du 25 février au 7 avril ; **cycle 5** du 22 avril au 26 mai ; **cycle 6** du 27 mai au 30 juin 2019.

Chaque semaine du cycle une thématique de travail différente : **7 au 12 janv** reprise en douceur + mémoire ; **14 au 19 janv** renfo/marche dynamique ; **21 au 26 janv** cardio ludique ; **28 janv au 2 fev** équilibre/marche dynamique ; **4 au 9 fev** nordic fit cardio ; **11 au 16 fev sorties**

Les différentes sorties du 11 au 16 fev 2019 :

- lundi matin 9h30 11h30** Creps de Strasbourg (rdv parking allée du Sommerhof) ;
- mardi matin 9h30 11h30** fort Kléber Wolfisheim (rdv sur le parking devant le fort - rue du fort Kléber) ;
- mercredi matin 9h30 11h30** parc du Baggersee (rdv sur le parking rue du Baggersee) ;
- jeudi matin 9h30 11h30** jardin des 2 rives (rdv parking auberge de jeunesse rue des cavaliers) ;
- vendredi matin 9h30 11h30** Parc de Pourtalès (rdv parking bout de la rue Mélanie) ;