

**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 <i>Laetitia</i>	séance bien-être Achenheim 9H30 10H45 <i>Laura</i>	séance bien-être Orangerie 9H00 10H15 <i>Franck</i>	séance bien-être Lingolsheim 9H30 10H45 <i>Laetitia</i>	séance bien-être Orangerie spécial NORDIC FIT CARDIO 9H00 10H00 <i>Franck</i>
	séance bien-être Heyritz 9h30 10h45 <i>Franck</i>	séance bien-être Meinau 10H45 12H00 <i>Franck</i>		
séance santé parc Bergerie 14H30 15H15 <i>Laetitia</i>	séance santé Heyritz "spécifique cancer" 10H45 11H45 <i>Franck</i>	séance santé Orangerie 17H00 17H45 <i>Franck</i>		séance santé Citadelle 14H00 15H00 <i>Franck</i>

**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) ;