

Jour	Date	Horaires	Lieu	Responsable	Activité	Cap Totale	INFOS COMPLEMENTAIRES
Samedi	30/10/2021	09h30 à 13h30	Médecine Forme	BEUN Marion	MARCHE ET NETTOYAGE DE LA NATURE	90	
Samedi	13/11/2021	09h00 à 13h00	Pont de bois - Danse fitness	VERSMISSE Sophie	ACTIVITES CARDIO ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE	30	découverte des activités de la forme (STEP, renforcement musculaire, stretching) en vue d'une pratique réfléchie et adaptée à son profil.
Samedi	20/11/2021	08h30 à 12h30	Grémeaux	GRZYMKA Christophe	TENNIS DE TABLE	30	STAGE INITIATION TENNIS DE TABLE POUR DEBUTANTS
Lundi	22/11/2021	8h00 à 12h00	Cosec - Dojo	BEUN Marion	ACTIVITES CORPORELLES DE BIEN-ETRE ET DE GESTION DU STRESS	60	Shiatsu - Bien-être
Vendredi	19/11/2021	18h00 à 22h00	Grémeaux	CAMEL Frédéric	FUTSAL	60	Tournoi
Samedi	27/11/2021	09h00 à 13h00	COSEC - Danse	DHONDT Frédérique	TCBE	60	Trouver un équilibre mental et corporel grâce aux activités physiques wellness (Pilates/Yoga/ stretching / Relaxation)
Samedi	27/11/2021	9h30 à 13h30	Debeyre - salle arts martiaux	SKALECKI Jean-Marc	MEDITATION	50	
Vendredi	03/12/2021	14h00 à 18h00	Maison des sports - Accueil	CHARLET Philippe	RANDONNÉE SPORTIVE	30	
Samedi	04/12/2021	9h00 à 13h00	Pont de Bois - Salle danse fitness	DHONDT Frédérique	Expériences artistiques	60	S'intégrer en se laissant guider dans une création de groupe à partir de 2 activités artistiques : Cirque et Danse
Vendredi	10/12/2021	14h00 à 18h00	Maison des sports - Accueil	CHARLET Philippe	RANDONNÉE SPORTIVE	30	
Vendredi	10/12/2021	18h00 à 22h00	Vallin - Multisport	HABERA Nicolas	FUTSAL	60	TOURNOI
Samedi	11/12/2021	09h00 à 13h00	COSEC - Danse	DAVID Jean-Marc	DANSE DE SOCIETE	60	DANSE A 2 Découverte du rock, de la bachata et de la salsa
Samedi	11/12/2021	9h00 à 13h00	Pont de Bois	DEPECKER Jacob	RANDONNÉE SPORTIVE	48	Découverte de la chaîne des lacs Villeneuve d'Ascq
Lundi	13/12/2021	13h30 à 17h30	Pont de Bois - Multisports	DEPECKER Jacob	BADMINTON	32	Tournoi simples et doubles
Mardi	14/12/2021	18h00 à 22h00	Vallin - Multisport	CAMEL Frédéric	FUTSAL	60	TOURNOI