



AVRIL - MAI - JUIN 2024



ACTIVITES GYMNQUES, DANSE, QI GONG

ATTENTION : PAS D'ACTIVITES gymniques :

1/ pendant les vacances scolaires :du samedi 13 avril au dimanche 28 avril 2024 inclus

2/ les 06 mai - 10 mai et 20 mai

3/ la semaine du 17 au 22 juin (séjour à Pralognan)

Le dernier cours est prévu pour le 28 juin

GYMNASE RESAL

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

LUNDI

Qi Gong : de 8h45 à 9h55

Gym douce : de 10h à 10h45

Gym active : de 11h à 11h45

VENDREDI

Danse : de 8h45 à 9h45

Gym active : de 10h à 10h45

Gym douce : de 11h à 11h45

Afin que les séances soient profitables et faciliter le rôle des animateurs, il est souhaité de la part de chaque participant (e) :

* veiller à respecter ses choix individuels d'inscriptions de début de saison (lundi ou vendredi : gym active, douce, danse, Qi Gong)

* et d'avoir déjà pratiqué la gymnastique pour participer valablement aux séances de « gym active ».

Coordonnées des animateurs :

Claudine COQUILLARD - 06 76 62 54 99 (gymnastique)

Claude GONNOT - 09 67 12 69 50 - 06 77 81 57 88 (gymnastique)

Gilles MARCHAL - 03 81 51 03 27 - 06 85 83 22 66 (gymnastique)

Joël FAVROT - 06 52 62 05 03 (gymnastique) : **en formation**

Jean SERIO - 07 83 07 74 53 (danse)

Patrick PLESIAT - 06 48 37 50 83 (Qi Gong)

**En cas d'appel à faire d'urgence : 15 ou ...
112 sans crédit téléphonique avec n'importe quel opérateur européen.**