



OCTOBRE - NOVEMBRE - DECEMBRE 2024



ACTIVITES GYMNQUES, DANSE, QI GONG

REPRISE DES ACTIVITES LE MERCREDI 25 SEPTEMBRE

PAS D'ACTIVITES pendant les vacances scolaires :
du samedi 19 octobre au dimanche 03 novembre 2024 inclus
du samedi 21 décembre au dimanche 05 janvier 2025 inclus

GYMNASE RESAL

Parking 11 rue Pierre Sémard à Besançon

MERCREDI

Gym active : de 8h30 à 9h15

Gym douce : de 9h30 à 10h15

Qi gong : de 10h15 à 11h15

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)

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.