

Lundi

ACTIVITÉS PRÉVENTIONS SPORTIVES

Toutes nos activités physiques et sportives
sont encadrées par des animateurs diplômés

Jeudi

Gymnastique d'entretien
par Alexandre DULAU
10h15/11h15

Tennis de table (activité libre)
14h00/17h30

Vendredi

Gymnastique chinoise
par Lucky JACOB
9h00/10h00 (débutants)
10h15/11h15 (initiés)

Stretching
par Véronique CHAIRON MIGNON
9h00/10h00

Zumba
par Nathan GRAJKOWSKI
14h00/15h00

Activités extérieures

Randonnée
Mercredi : 14h00/17h30
par Lionel et Jacques

Sophrologie
Jeudi : 10h00/11h00
par Michèle LELIEVRE
à Tinquaux

Ateliers numériques

avec la Fondation Orange Solidarité
Mardi : 9h30 à 11h30
(débutants)
Jeudi : 15h00 à 17h00
(confirmés)
Vendredi : 9h30 à 11h30
(perfectionnement)
Apporter son ordinateur portable ou sa
tablette

ZUMBA



STRETCHING



DANSE DE SALON

TENNIS DE TABLE



SOPHROLOGIE



GYM CHINOISE



VOGA



GYMNASIQUE

Gymnastique douce
par Aurore MESTRE
9h00/10h00 et 10h00/11h00

Tennis de table (activité libre)
14h00/17h30

Danse en ligne
14h30/15h30

Danse de salon
15h45/16h45

Mardi

Gymnastique d'entretien
par Véronique CHAIRON MIGNON
9h00/10h00

Gymnastique posturale
par Pascale BERGER
10h00/11h00

Claquettes américaines
par Valérie DEAL
14h00/15h00

Sophrologie
par Michèle LELIEVRE
15h45/16h45

Mercredi

Yoga
par Catherine FILLIOT
9h00/10h00

Stretching
par Véronique CHAIRON MIGNON
10h30/11h30

Loisirs créatifs Récup'Art
par Michèle MATHIEU
14h00/17h00

Thé dansant

orchestré par Ludo et Maryline
Le 2ème vendredi de chaque mois
14h00 à 17h00

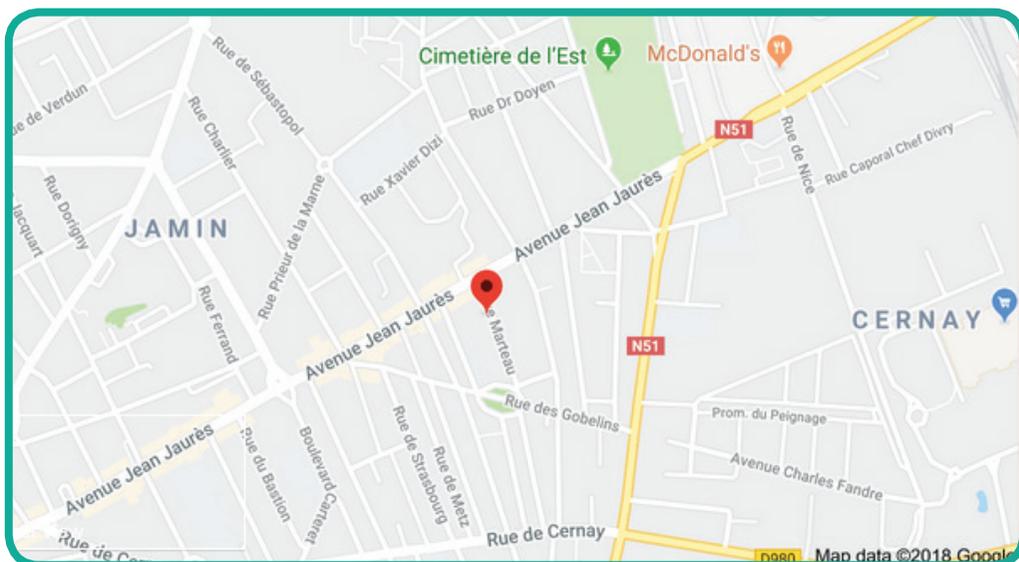
**RENSEIGNEMENTS
& INSCRIPTIONS**

ORRPA
4 rue Marteau
CS 50004
51724 Reims Cedex
03 26 88 40 86
direction@orrpa.com
www.orrpa.com

**HORAIRE
D'OUVERTURE**

9h00 à 11h30
14h00 à 16h30
(fermé le mardi matin)

L'ORRPA se réserve le droit d'annuler tout cours n'ayant pas un minimum de 15 inscrits



ACTIVITES
PRÉVENTION

PROGRAMME 2018 - 2019

