

Club Dynamic Beaussetan

ACTIVITES PRATIQUEES AU SEIN DE NOTRE CLUB

Cocher celles auxquelles vous êtes susceptibles de participer

A COMPLETER

NOM :

PRENOM :

ACTIVITES SPORTIVES 2023/2024

- Gymnastique douce..... Incription sur le planning
- Gymnastique tonique..... Incription sur le planning...
- Gym sur Chaise
- Activ mémoire
- Gymnastique aquatique *
- Marche aquatique côtière (longe côte)LUNDI MARDI..
- Pétanque
- Bowling *
- Disc Golf
- Randonnées pédestres
- Marche rapide en pleine nature
- Marche nordique
- Promenade de proximité
- Danse en ligne..... Incription sur le planning
- Danse de salon
- Yoga..... Incription sur le site
- Golf *..
- Self défense
- Taï Chi.....Le Plan du Castellet 14h30......Le Beausset...16h00..

ACTIVITES CULTURELLES & LUDIQUES :

- Méningym
- Scrabble
- Point de Croix.....
- Informatique.....
- Chant.....
- Karaoké
- Voyages et Visites *.....

SMS : Section Multi-Activités Seniors :
(Activité destinée aux personnes ne pouvant pas suivre les cours traditionnels de Gym, et qui souhaitent retrouver la forme après un temps d'inactivité imposé par une maladie ou une intervention chirurgicale)

* Les activités repérées par un * nécessitent une participation financière des adhérents (selon tarifs en vigueur)