

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|
| 09:00 | | | | | | |
| 10:00 | MARCHE NORDIQUE Départ aléatoire | | | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | |
| 11:00 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | |
| 15:00 | | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | MARCHE NORDIQUE Départ aléatoire | | |
| 16:00 | | | | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | | |
| 17:00 | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | | | | | |
| 18:00 | | PILATES Centre Socio Culturel, 2B Rue Marcel Caudeville, 62360 | | RENFORCEMENT MUSCULAIRE espace des Carrières à Baincthun | MARCHE NORDIQUE Départ Decathlon Saint Martin Rue du Mont de joie ZAC | |
| 19:00 | RENFORCEMENT MUSCULAIRE Maison des Associations rue de Wicardenne, 62200 | | | | | |
| 20:00 | | | | PILATES 18h - 19 Decathlon Saint Martin Rue du Mont de joie ZAC | | |

*Le planning est susceptible d'être modifié

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|
| 09:00 | | | | | | |
| 10:00 | MARCHE NORDIQUE Départ aléatoire | | | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | |
| 11:00 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | |
| 15:00 | | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | MARCHE NORDIQUE Départ aléatoire | | |
| 16:00 | | | | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | | |
| 17:00 | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | | | | | |
| 18:00 | | PILATES Centre Socio Culturel, 2B Rue Marcel Caudeville, 62360 | | | | |
| 19:00 | RENFORCEMENT MUSCULAIRE Maison des Associations rue de Wicardenne, 62200 | | | RENFORCEMENT MUSCULAIRE espace des Carrières à Baincthun | MARCHE NORDIQUE Départ Decathlon Saint Martin Rue du Mont de joie ZAC | |
| 20:00 | | | | | | |

*Le planning est susceptible d'être modifié

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|
| 09:00 | | | | | | |
| 10:00 | MARCHE NORDIQUE Départ aléatoire | | | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | |
| 11:00 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | |
| 15:00 | | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | MARCHE NORDIQUE Départ aléatoire | | |
| 16:00 | | | | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | | |
| 17:00 | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | | | | | |
| 18:00 | | PILATES Centre Socio Culturel, 2B Rue Marcel Caudeville, 62360 | | RENFORCEMENT MUSCULAIRE espace des Carrières à Baincthun | MARCHE NORDIQUE Départ Decathlon Saint Martin Rue du Mont de joie ZAC | |
| 19:00 | RENFORCEMENT MUSCULAIRE Maison des Associations rue de Wicardenne, 62200 | | | | | |
| 20:00 | PILATES 18h - 19h Decathlon Saint Martin Rue du Mont de joie ZAC | | | | | |

*Le planning est susceptible d'être modifié

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|
| 09:00 | | | | | | |
| 10:00 | | | | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | |
| 11:00 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | |
| 15:00 | | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | MARCHE NORDIQUE Départ aléatoire | | |
| 16:00 | | | | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | | |
| 17:00 | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | | | | | |
| 18:00 | | PILATES Decathlon Saint Martin Rue du Mont de joie ZAC | PILATES Decathlon Saint Martin Rue du Mont de joie ZAC | | MARCHE NORDIQUE Départ Decathlon Saint Martin Rue du Mont de joie ZAC | |
| 19:00 | RENFORCEMENT MUSCULAIRE Maison des Associations rue de Wicardenne, 62200 | | | | | |
| 20:00 | | | | | | |

*Le planning est susceptible d'être modifié

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 09:00 | | | | | | |
| 10:00 | MARCHE NORDIQUE Départ aléatoire | | | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | |
| 11:00 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | |
| 15:00 | | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | MARCHE NORDIQUE Départ aléatoire ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | | |
| 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200 | | | | | |
| 18:00 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | |

*Le planning est susceptible d'être modifié

ANNEXE

Planning d'activités

Adresses des lieux de pratique :

Boulogne/mer : Maison des Associations, 19 rue de Wicardenne 62200

St Martin Boulogne : Decathlon Opale, ZAC Montjoie, 62280

Beuvrequen : 163 rue de la Mairie, 62250

Baincthun : Espace des carrières, route de Desvres, 62360

Modalités d'inscription :

Dossier à venir retirer sur site // possibilité de le recevoir par mail

Nous contacter :

Maison d'Activité Physique Adaptée à la Santé (MAPAS) de la Côte d'Opale

163 rue de la Mairie 62250 Beuvrequen

42 rue du Camp de Droite 62200 Boulogne sur Mer

09.51.15.02.66 // 06.81.09.04.35