

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:00						
10:00	MARCHE NORDIQUE 10km		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			MARCHE NORDIQUE 5km 14h - 15h30			
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		
16:00						
17:00				RENFORCEMENT MUSCULAIRE espace des Carrières à Baincthun		
18:00		PILATES CSC La Capelle	RENFO STRETCHING DECATHLON			
19:00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Maison des Associations rue de Wicardenne, 62200 18h45 - 19h30					
20:00						

*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			MARCHE NORDIQUE 5km			
15:00				ACTIVITE LIBRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200		
16:00						
17:00						
18:00		PILATES 18h15 - 19h15 CSC La Capelle	PILATES DECATHLON	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200		
19:00						
20:00						

*Le planning est susceptible d'être modifié

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:00						
10:00	MARCHE NORDIQUE 10km		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			MARCHE NORDIQUE 5KM			
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		
16:00						
17:00						
18:00		PILATES CSC La Capelle	PILATES DECATHLON	RENFORCEMENT MUSCULAIRE espace des Carrières à Baincthun		
19:00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Maison des Associations rue de Wicardenne, 62200 18h45 - 19h30					
20:00						

*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		
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						

*Le planning est susceptible d'être modifié

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
09:00						
10:00	MARCHE NORDIQUE 10km		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			MARCHE NORDIQUE 5KM			
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		
16:00						
17:00						
18:00		PILATES CSC La Capelle	PILATES DECATHLON	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 40 Rue du Camp de Droite Boulogne-sur-Mer, 62200		
19:00	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Maison des Associations rue de Wicardenne, 62200 18h45 - 19h30					
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