



Retrouvez les adresses des lieux
de pratique en fin de document



mardi



TEST FORME + SPORT

09:00 - 10:15

Séniors
Adultes

Débutant
Confirmé
Expert

ESPACE LOISIRS

GYM DOUCE

17:45 - 18:45

Adultes
Familles
Séniors

Débutant
Confirmé
Expert

JOFITSPORT06

CARDIO - ABDOS FESSIERS

19:00 - 20:00

Séniors
Familles
Adolescents
Adultes

Débutant
Confirmé
Expert

JOFITSPORT06



mercredi



**PLATEAU SPORTIF
CITOYEN**

14:00 - 17:00

Enfants
Adultes
Familles
Adolescents

Débutant
Confirmé
Expert

ESPLANADE LES HAUTS
DE VALLAURIS

CARDIO-BOXE

18:00 - 19:00

Enfants
Adultes
Familles
Adolescents

Débutant
Confirmé

JOFITSPORT06



jeudi





programme PIED 09:30 - 10:30 Séniors Débutant
Confirmé
Expert ESPACE LOISIRS

DiabetAction 10:45 - 12:00 Adultes Débutant
Séniors Confirmé
Expert ESPACE LOISIRS

RENFO 17:45 - 18:45 Familles Débutant
Adolescents Confirmé
Séniors Expert
Adultes

YOGA 17:45 - 18:45 Familles Débutant
Adolescents Confirmé
Séniors Expert
Adultes

STRECH 19:00 - 20:00 Séniors Débutant
Familles Confirmé
Adultes Expert

QIGONG 19:00 - 20:00 Séniors Débutant
Familles Confirmé
Adultes Expert



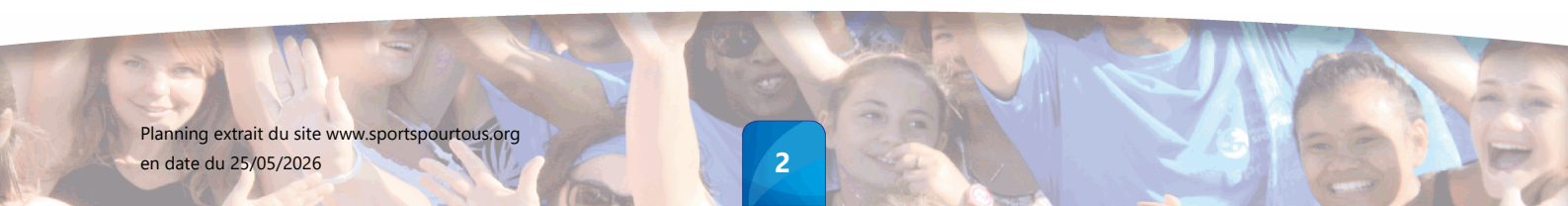
vendredi



CROSS-TRAINING 17:45 - 18:45 Adultes Débutant
Adolescents Confirmé

SOPHROLOGIE 17:45 - 18:45 Adultes Débutant
Familles Confirmé
Séniors Expert

PILATES 19:00 - 20:00 Familles Débutant
Séniors Confirmé
Adultes Expert
Adolescents





samedi



MARCHE NORDIQUE

09:30 - 11:30

Adultes
Adolescents

Débutant
Confirmé
Expert

JOFITSPORT06

RANDO VTT

10:00 - 12:00

Adolescents
Enfants
Adultes
Familles

Débutant
Confirmé
Expert

JOFITSPORT06

**PLATEAU SPORTIF
CITOYEN**

13:30 - 16:30

Enfants
Adultes
Familles
Adolescents

Débutant
Confirmé
Expert

ESPLANADE LES HAUTS
DE VALLAURIS



Lieux & contacts



Siège

JOFITSPORT06 (JFS06)
21 MONTEE DES IMPINIERS
06220 VALLAURIS
T 0644789653
jofitsport06@laposte.net



Lieux de pratique

ESPACE LOISIRS
BD JACQUES UGO
06220 VALLAURIS

ESPLANADE LES HAUTS DE VALLAURIS
06220 VALLAURIS

JOFITSPORT06
21 MONTEE DES IMPINIERS
06220 VALLAURIS

