

Retrouvez les adresses des lieux  
de pratique en fin de document

**lundi**

Activité	Heure	Public	Niveau	Lieu
Gym d'entretien	09:00 - 10:00	Adultes Séniors	Débutant	QUARTIER DU BURCK
Pilâtes	10:00 - 11:00	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	QUARTIER DU BURCK
Etirements du dos/posture	11:00 - 12:50	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	QUARTIER DU BURCK
Toutes danses	14:30 - 15:30	Adultes Séniors	Débutant Confirmé	QUARTIER DU BURCK

**mardi**

Activité	Heure	Public	Niveau	Lieu
Gym douce	09:30 - 10:30	Adultes Séniors	Débutant	QUARTIER DU BURCK
Etirements du dos et posture	10:30 - 12:25	Adultes Séniors	Débutant	QUARTIER DU BURCK
Marche moyen/rapide	14:00 - 15:30	Adultes Séniors	Débutant	QUARTIER DU BURCK

**jeudi**



**Renforcement Musculaire** 09:15 - 10:15 Adultes Débutant QUARTIER DU BURCK  
Séniors

**Pilâtes** 10:00 - 11:00 Adultes Débutant QUARTIER DU BURCK  
Séniors Confirmé

**Etirements/Stretch** 10:15 - 11:15 Adultes Débutant QUARTIER DU BURCK  
Séniors Confirmé

**Pilâtes** 11:15 - 12:15 Adultes Débutant QUARTIER DU BURCK  
Séniors Confirmé

**Marche Nordique  
tranquille** 14:00 - 15:45 Adultes Débutant QUARTIER DU BURCK  
Séniors



**vendredi**



**Gym d'entretien**

09:00 - 10:00

Adultes  
Séniors

Débutant

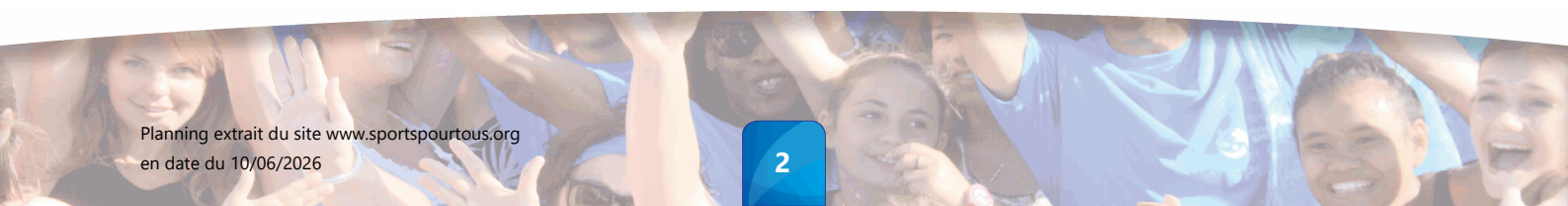
QUARTIER DU BURCK

**Yoga** 09:30 - 10:45 Adultes Débutant QUARTIER DU BURCK  
Séniors Confirmé

**Pilâtes** 10:00 - 11:00 Adultes Débutant QUARTIER DU BURCK  
Séniors Confirmé

**Etirements du dos et  
posture** 11:00 - 12:50 Adultes Débutant QUARTIER DU BURCK  
Séniors Confirmé

**Marche Nordique,  
moyen/rapide** 14:00 - 15:55 Adultes Débutant QUARTIER DU BURCK  
Séniors Confirmé





## Lieux & contacts



### Siège

ON BOUGE...

41 BIS ALLEE DU BOIS DU STADE

33700 MERIGNAC

T 0752076122

onbouge@mailo.com



### Lieux de pratique

**QUARTIER DU BURCK**

33700 MERIGNAC [33700]

