



CLUB SEYNOIS MULTI SPORTS

SECTION Sport Santé Bien Être

PLANNING CSMS SPORT SANTÉ BIEN ÊTRE 2023 - 2024

Activités	Horaires	Lieu	Enseignant
RAMEUR, VELO, ELLIPTIQUE Récupération Musculaire/Articulaire Cardio vasculaire	Lundi 9h00-10h30	SALLE DELFINO LE CATAMARAN C AVENUE MENDES FRANCE	ANNE-SOPHIE (0682946894)
GYM DOUCE Récupération Articulaire/Musculaire Equilibre/Coordination	Mardi 17h30-18h30	SALLE 4 STADE SCAGLIA	SANDRA (0619555408)
MARCHE DANS LE SABLE Récupération Articulaire/ Musculaire Equilibre/Coordination	Mercredi 09h30- 10h30	CHALET DES SPORTS PARC BRAUDEL LES SABLETTES	SANDRA (0619555408)
DANSE ADAPTEE	Jeudi 11h00-12h00	COMPLEXE SPORTIF GUIMIER 555, vieux chem,des sablettes	ANNE-SOPHIE (0682946894)
MARCHE NORDIQUE Amélioration du souffle	Vendredi 9h00- 10h30	PARKING FORET DE JANAS	ANNE-SOPHIE (0682946894)

C.S.M.S. fondé en 1955, N° d'établissement 83517938 — Adhérent FSGT et FFCO — Stade A. Scaglia
72 Chemin de la Seyne sur Mer à Bastian — 83500 La Seyne sur Mer — Tél et fax : 04 94 30 61 57