

TOUT DUNKERQUE BOUGE !

Programme gratuit de remise en forme
Juillet - Août

Séances quotidiennes
du lundi au vendredi

Stages multisports
à partir de 18 ans



Inscription à la semaine sur www.Ville-dunkerque.fr
ou au 03.28.59.00.00

Semaine du 6 au 10 juillet 2020

				LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
STAGE DK20	Fort de Petite-Synthe	Tout niveau	9H15/10H15	Body Harmonie	Marche	Body Zen	Pilate	Marche
STAGE DK21	Terrasse Piscine Paul Asseman	Tout niveau	12H15/13H15	Marche	Renforcement musculaire	Marche	Abdos Fessiers	Stretching
STAGE DK 22	Parc Coquelles	Tout niveau	17H30/18H30	Marche	Circuit Training	Yoga	Cardio Boxe	Marche

Semaine du 13 au 17 juillet 2020 (mardi 14 juillet férié)

STAGE DK23	Parc Coquelle	Tout niveau	9H15/10H15	Circuit Training	-	Marche	Marche	Renforcement musculaire
STAGE DK24	Terrasse Piscine Paul Asseman	Tout niveau	12H15/13H15	Pilate	-	Body Harmonie	Marche	Body Zen
STAGE DK25	Fort de Petite-Synthe	Tout niveau	17H30/18H30	Renforcement musculaire	-	Yoga	Cardio Boxe	Marche

Semaine du 20 au 24 juillet 2020

STAGE DK26	Fort de Petite-Synthe	Tout niveau	9h15/10h15	Circuit Training	Marche	Abdos Fessiers	Marche	Stretching
STAGE DK27	Terrasse Piscine Paul Asseman	Tout niveau	12H15/13H15	Pilates	Body Harmonie	Marche	Body Zen	Marche
STAGE DK28	Parc Coquelles	Tout niveau	17H30/18H30	Marche	Circuit Training	Yoga	Cardio Boxe	Marche

Semaine du 27 au 31 juillet 2020

STAGE DK29	Parc Coquelle	Tout niveau	9H15/10H15	Body Harmonie	Marche	Zen Harmonie	Pilates	Marche
STAGE DK30	Terrasse Piscine Paul Asseman	Tout niveau	12H15/13H15	Renforcement musculaire	Marche	Cardio	Circuit Training	Marche
STAGE DK31	Fort de Petite-Synthe	Tout niveau	17H30/18H30	Marche	Circuit Training	Marche	Cardio Boxe	Body Zen

TOUT DUNKERQUE BOUGE !
JUILLET 2020

Semaine du 3 au 7 août 2020

				LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
STAGE DK32	Fort de Petite-Synthe	Tout niveau	9H15/10H15	Circuit training	Marche	Abdos Fessiers	Marche	Renforcement musculaire
STAGE DK33	Terrasse Piscine Paul Asseman	Tout niveau	12H15/13H15	Yoga	Marche	Yoga / Sophrologie	Marche	Sophrologie
STAGE DK34	Parc Coquelles	Tout niveau	17H30/18H30	Renforcement musculaire	Marche	Circuit Training	Renforcement musculaire	Marche

Semaine du 10 au 14 août 2020

STAGE DK35	Parc Coquelles	Tout niveau	9H15/10H15	Yoga	Marche	Yoga / Sophrologie	Marche	Sophrologie
STAGE DK36	Terrasse Piscine Paul Asseman	Tout niveau	12H15/13H15	Circuit Training	Marche	Abdos Fessiers	Marche	Renforcement musculaire
STAGE DK37	Fort de Petite-Synthe	Tout niveau	17H30/18H30	Strong	Marche	Circuit Training	Marche	Strong

Semaine du 17 au 21 août 2020

STAGE DK38	Fort de Petite-Synthe	Tout niveau	9H15/10H15	Circuit Training	Marche	Abdos Fessiers	Marche	Renforcement musculaire
STAGE DK39	Terrasse Piscine Paul Asseman	Tout niveau	12H15/13H15	Circuit Training	Marche	Abdos Fessiers	Marche	Marche Renfo musculaire
STAGE DK40	Parc Coquelles	Tout niveau	17H30/18H30	Circuit Training	Marche	Renforcement musculaire	Marche	Strong

AOÛT 2020

TOUT DUNKERQUE BOUGE !