

SAISON 2024-2025

Les fiches descriptives des activités sont disponibles sur www.orleans.fr
> Section Découvrir et sortir / Activités Sportives /Orléans Vous Coach

	Activité	Jour	Heure	Lieu d'activité
AQUATIQUE	AQUAGYM DOUCE*	LUNDI	16h30 - 17h15	PISCINE VICTOR FOUILLADE
	AQUAGYM DOUCE*	JEUDI	17h00 - 17h45	
	ACTIVITÉ POST NATALE	SAMEDI	09h15 - 09h45	
	AQUAPHOBIE*	JEUDI	15h45 - 16h15	
	NATATION BIEN-ÊTRE*	LUNDI	12h00 - 12h45	COMPLEXE NAUTIQUE DE LA SOURCE
	NATATION BIEN-ÊTRE*	MARDI	12h00 - 12h45	
	NATATION BIEN-ÊTRE*	JEUDI	12h00 - 12h45	
	AQUABIKE*	MERCREDI	17h30 - 18h00	
	AQUAGYM/TONIC*	VENDREDI	18h30 - 19h15	
PLEIN AIR	COURSE À PIED	VENDREDI	12h30 - 13h30	STADE ORLÉANS LA SOURCE
	COURSE À PIED & RENFORCEMENT MUSCULAIRE	MERCREDI	12h30 - 13h30	STADE DE LA VALLÉE
	MARCHE NORDIQUE	LUNDI	14h00 - 16h30	PARC DE LOIRE
	MARCHE NORDIQUE	VENDREDI	14h00 - 15h30	
	TENNIS LOISIRS	N JEUDI	17h00 - 18h00	TENNIS DU BELNEUF
RUGBY LOISIRS	N VENDREDI	20h00 - 21h30	STADE DES MONTÉES	
ACTIVITÉS INTÉRIEURES	HOCKEY SUR GLACE	JEUDI	22h00 - 23h30	PATINOIRE D'ORLÉANS
	HOCKEY SUR GLACE	N DIMANCHE	19h00 - 20h30	
	BOXE LOISIRS	LUNDI	12h15 - 13h30	SALLE DE BOXE DE L'ARGONAUTE
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE & STRETCHING N	MARDI	10h00 - 11h30	
	PILATES	MARDI	11h30 - 12h30	SALLE DE DANSE DE L'ARGONAUTE
	SELF DÉFENSE	MARDI	12h30 - 13h30	
	KI-KO**	LUNDI	09h30 - 11h00	SALLE DES CHATS FERRÉS
	TAICHI CHUAN**	LUNDI	19h00 - 20h30	SALLE DE DANSE DE L'ARGONAUTE
	TAICHI CHUAN**	VENDREDI	19h00 - 20h30	
	QI GONG**	JEUDI	19h00 - 20h00	
	QI GONG**	JEUDI	20h00 - 21h00	
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	JEUDI	10h00 - 11h00	
	STRETCHING	JEUDI	11h00 - 12h00	PALAIS DES SPORTS (TYPE C)
	ENTRETIEN MUSCULAIRE	LUNDI	12h30 - 13h30	
	TAISO	SAMEDI	10h00 - 11h00	DOJO JEAN-CLAUDE ROUSSEAU
	JU-JITSU	N JEUDI	19h30 - 21h00	
	KARATÉ LOISIRS	N MARDI	19h45 - 21h00	DOJO MADELEINE 1 ^{ER} ÉTAGE
	BADMINTON CONFIRMÉS	MERCREDI	12h00 - 14h00	GYMNASE GRESELE
	GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN	MARDI	09h00 - 10h00	GYMNASE VICTOR FOUILLADE (SALLE DE DANSE)
	GYMNASTIQUE DOUCE	MARDI	10h00 - 10h45	
	BADMINTON	JEUDI	12h15 - 13h15	GYMNASE JEANNE D'ARC
	BADMINTON	JEUDI	17h30 - 20h00	GYMNASE DE LA GARE
	FITNESS DYNAMIQUE	LUNDI	19h00 - 20h00	COMPLEXE VICTOR FOUILLADE (SALLE DE DANSE)
	GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN	VENDREDI	10h00 - 11h00	DOJO COMPLEXE SPORTIF DE LA SOURCE
	STRETCHING	VENDREDI	11h00 - 11h45	
	ECHECS	LUNDI	17h00 - 19h00	MAISON DES ASSOCIATIONS DE LA SOURCE
	ECHECS	VENDREDI	14h30 - 16h30	MAISON DES ASSOCIATIONS RUE STE CATHERINE
ECHECS	SAMEDI	14h30 - 15h30	SALLE MULTIACTIVITÉS DE L'ARGONAUTE	
ESCRIME LOISIRS	JEUDI	19h00 - 21h00	GYMNASE GEORGES LANDRÉ	

* 1 seule activité aquatique par personne.
** 1 seule activité par personne.

NOUVELLE ACTIVITÉ **N**

Activités en famille

Deux demandes à compléter : une pour l'enfant et une pour le parent.

Une seule activité par enfant possible.

BAINNADE EN FAMILLE (4-15 ANS)***	DIMANCHE	10h30 - 12h30	COMPLEXE NAUTIQUE DE LA SOURCE
BÉBÉS NAGEURS (6 MOIS-4 ANS)*** N	SAMEDI	10h00 - 10h40 10h50 - 11h30	
BÉBÉS NAGEURS (6 MOIS-4 ANS)***	SAMEDI	10h00 - 11h00	PISCINE VICTOR FOUILLADE
ESCALADE EN FAMILLE (6-15 ANS)	MARDI	18h00 - 19h30	GYMNASE GEORGES CHARDON
BADMINTON EN FAMILLE (5-15 ANS)	SAMEDI	09h30 - 12h00	
TENNIS DE TABLE EN FAMILLE (7-15 ANS)	SAMEDI	10h00 - 12h00	GYMNASE HARISMENDY
ECHECS EN FAMILLE (6-15 ANS)	SAMEDI	14h30 - 15h30	SALLE MULTIACTIVITÉS DE L'ARGONAUTE
BOXE EN FAMILLE (10-15 ANS) N	JEUDI	19h30 - 20h30	SALLE DE BOXE DE L'ARGONAUTE
BABY GYM (DE 2019 À 2020) N	JEUDI	18h00 - 19h00	ECOLE DES AYDES

*** Possibilité d'inscrire deux parents à l'activité.