

MULTISPORTS

Planning hebdomadaire

Heure	Heure	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9:00:00 AM	10:00:00 AM						GYM CARDIO
9:00:00 AM	10:30:00 AM						
9:45:00 AM	10:30:00 AM			GYM ABDOS FESSIERS			
10:00:00 AM	10:45:00 AM	GYM BALLONS					
10:00:00 AM	11:00:00 AM						RENFOR. MUSCULAIRE
10:00:00 AM	12:00:00 PM						KHI CÔNG - TAI CHI
10:30:00 AM	11:30:00 AM						
10:30:00 AM	12:30:00 PM						
10:45:00 AM	11:45:00 AM	GYM SENIORS	GYM SENIORS		GYM SENIORS	GYM SENIORS	
12:00:00 PM	12:45:00 PM					GYM BALLONS	
12:15:00 PM	1:00:00 PM	RENFOR. MUSCULAIRE	GYM PILATES		CUISSES ABDOS FESSIERS		
12:30:00 PM	1:30:00 PM						
1:00:00 PM	1:45:00 PM	GYM PILATES	RENFOR. MUSCULAIRE		ETIREMENTS-RELAXATION		
3:00:00 PM	4:00:00 PM		PRATIQUE DOUCE				
4:00:00 PM	6:00:00 PM			SPORT BOULES			
5:00:00 PM	6:30:00 PM					RANDO ROLLER	
5:30:00 PM	6:30:00 PM						
6:00:00 PM	7:00:00 PM		SAVATE FORME	KARATE			
6:00:00 PM	8:00:00 PM						
6:00:00 PM	8:00:00 PM			MARCHE NORDIQUE			
6:00:00 PM	8:00:00 PM			RANDO ROLLER			
6:15:00 PM	7:00:00 PM			STEP			
6:30:00 PM	8:30:00 PM						
6:45:00 PM	7:30:00 PM					RENFOR. MUSCULAIRE	
6:45:00 PM	8:15:00 PM						
7:00:00 PM	7:45:00 PM	CUISSES ABDOS FESSIERS					
7:00:00 PM	8:00:00 PM				CAPOEIRA		
7:00:00 PM	8:00:00 PM						
7:00:00 PM	8:15:00 PM						
7:15:00 PM	9:15:00 PM			KICK BOXING			
7:30:00 PM	8:30:00 PM				PRATIQUE DOUCE		
7:30:00 PM	9:00:00 PM				AIKIDO		
7:30:00 PM	10:30:00 PM		KENDO				
8:00:00 PM	9:30:00 PM	SAVATE BOXE FRANCAISE	AIKIDO				
8:30:00 PM	9:30:00 PM			KHI CÔNG - TAI CHI			
8:30:00 PM	9:30:00 PM						
8:30:00 PM	10:00:00 PM						
9:00:00 PM	10:15:00 PM	KRAV MAGA				KRAV MAGA	
9:00:00 PM	10:30:00 PM				KENDO		

Site CAPITANY :

Site Maison des Associations M-J MARTY :

Gymnases des collèges

Salle SATGE	MAG - gym	MAG - Musculation	Piste d'athlétisme	GYMNASE CAPITANY
JULES FERRY	Dojo de judo	Dojo de kendo	Dojo de karaté	Salle de boxe
	Voltaire			

Le dojo d'**Aikido** et de **khi Cōng-Tai Chi** se trouve salle Satge - 10 avenue Yves Brunaud - 31770 COLOMIERS

L'activité **Rando Roller** se fait au gymnase Capitany - 10 bis avenue Yves Brunaud - 31770 COLOMIERS

La Maison des Activités Gymnique se trouve Stade Capitany - 10 bis avenue Yves Brunaud - 31770 COLOMIERS

L'**athlé-running** et la **marche nordique** démarre sur la piste d'Athlétisme - Stade Capitany - 10 bis avenue Yves Brunaud - 31770 COLOMIERS

Le dojo de **judo** se trouve à la maison des association M-Jo MARTY - 1 allée Abel Boyer - 31770 COLOMIERS

Le dojo de **kendo** se trouve à la maison des association M-Jo MARTY - 1 allée Abel Boyer - 31770 COLOMIERS

Krav Maga : le lundi au gymnase Jules Ferry All. des Fenassiers, 31770 COLOMIERS,
le vendredi à l'Espace Rolbar 11 Avenue du Louron - 31770 COLOMIERS

L'activité **CAPOEIRA** se fait au gymnase Voltaire - All. du Rouergue - 31770 Colomiers

Pratique Douce : le mardi à la maison des association M-Jo MARTY - 1 allée Abel Boyer - 31770 COLOMIERS
le jeudi au gymnase Jean-Jaurès - chem. des Bourdettes - 31770 COLOMIERS

Sport boules se fait au boulodrome - Route de Pibrac - 31770 COLOMIERS