

VILLARS-SUR-VAR  
TOUËT-SUR-VAR  
MASSOINS  
TOURNÉE



PLANNING  
SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2022

MATIN

APRÈS-MIDI

SOIR

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI



Maison du Poilu  
09:00 - 10:00

LE BIEN-ÊTRE  
PAR LA  
SOPHROLOGIE

Maison du Poilu  
10:30 - 12:00



MARCHE  
EQUILIBRE

Auberge  
11:00 - 12:00



INFORMATION  
ET BILAN DE  
FORME SUR  
RDV

Bibliothèque  
☎ 06.49.60.20.47  
08:00 - 12:00

ÉQUILIBRE

Complexe sportif  
09:00 - 10:00

ATELIER  
SOMMEIL

Hôtel de ville  
10:30 - 12:30



Maison du Poilu  
11:00 - 12:00



INFORMATION  
ET BILAN DE  
FORME SUR  
RDV

Complexe sportif  
☎ 06.49.60.20.47  
08:00 - 12:00

ACTIVALLÉES  
TOURNÉE DES  
VILLAGES

1 fois par mois retrouvez  
nous pour pratiquer une  
activité sportive et tester  
vos capacités physiques

Prochaines dates :  
3 septembre Touët-sur-Var  
18 septembre Villars-sur-Var

Dates de la tournée à venir  
pour Malaussène, Tournefort  
et Thiery

09:30 - 11:30



GYMNASTIQUE  
CEREBRALE

Maison du Poilu  
15:00 - 16:15



INFORMATION  
ET BILAN DE  
FORME SUR  
RDV

Complexe sportif  
☎ 06.49.60.20.47  
14:00 - 20:00

MULTISPORTS  
ENFANTS

Maison du Poilu  
15:00 - 16:00

PERMANENCE

Bibliothèque  
16:15 - 18:15

WORKOUT\*

Maison du Poilu  
18:45 - 19:45



INFORMATION  
ET BILAN DE  
FORME SUR  
RDV

Bibliothèque  
☎ 06.49.60.20.47  
14:00 - 18:00



MARCHE  
EQUILIBRE

Auberge  
15:00 - 16:00

WORKOUT\*

Complexe sportif  
18:45 - 19:45

\*RENFORCEMENT MUSCULAIRE,  
MOBILITÉ, CARDIO-TRAINING

