

ACTIVITÉS SPORTIVES MAI & JUIN 2019

SEMAINE 20

+ Lundi 13 Mai

- 12h à 14h: Padel Tennis, Tennis Club Toulonnais
- 12h à 14h: Cross-training
- 17h30 à 18h30: Pilates
- 18h à 21h: Rugby

+ Mardi 14 Mai

- 12h à 14h: Tennis
- 12h à 14h: Badminton
- 12h à 14h: Cross-training, Toulon
- 12h à 14h: Musculation et PPG
- 17h30: Paddle board à la plage des salins
- 18h à 21h: Beach Volley à la plage des salins
- 18h: Randonnée pédestre au Pradet. RDV Parking de la Mine Cap Garonne

+ Mercredi 15 Mai

- 12h à 14h: Musculation
- 12h à 14h: Cross-training, Toulon
- 12h à 14h: Natation, Piscine Léo Lagrange (réservé aux personnels)
- 18h à 20h: Natation, Piscine Dumont D'Urville

+ Jeudi 16 Mai

- 12h à 14h: Futsal
- 12h à 14h: Cross-training
- 12h30 à 13h45: Cuisses abdo fessiers
- 12h à 14h: Stretching
- 14h à 15h30: Badminton
- 15h30 à 16h30: Yoga
- 17h30: Paddle board à la plage des salins
- 18h à 21h: Beach Volley à la plage des salins
- 18h: Randonnée littorale à Giens, plage de la Badine (marche aquatique possible)
- 18h à 19h30: Boot camp à la plage des salins
- 19h30 à 21h: Beach Rugby à la plage des salins

+ Vendredi 17 Mai

- 12h à 14h: Padel Tennis, Tennis Club Toulonnais
- 12h à 14h: Cross-training
- 12h à 14h: Natation Aquagym, Piscine Léo Lagrange

SEMAINE 21

+ Lundi 20 Mai

- 12h à 14h: Padel Tennis, Tennis Club Toulonnais
- 12h à 14h: Cross-training
- 17h30 à 18h30: Pilates

+ Mardi 21 Mai

- 12h à 14h: Tennis
- 12h à 14h: Badminton
- 12h à 14h: Cross-training, Toulon
- 12h à 14h: Musculation et PPG
- 17h30: Paddle board à la plage des salins
- 18h à 21h: Beach Volley à la plage des salins
- 18h: Rand'orientation à Hyères. RDV Parking du CRAPA des 2^{es} Borrels

+ Mercredi 22 Mai

- 12h à 14h: Musculation
- 12h à 14h: Cross-training, Toulon
- 12h à 14h: Natation, Piscine Léo Lagrange (réservé aux personnels)
- 18h à 20h: Natation, Piscine Dumont D'Urville

+ Jeudi 23 Mai

- 12h à 14h: Futsal
- 12h à 14h: Cross-training
- 12h à 14h: Stretching
- 12h30 à 13h45: Cuisses abdo fessiers
- 14h à 15h30: Badminton
- 15h30 à 16h30: Yoga
- 17h30: Paddle board à la plage des salins
- 18h à 21h: Beach Volley à la plage des salins
- 18h: Randonnée pédestre au Pradet. RDV Parking des Oursinières
- 18h à 19h30: Boot camp à la plage des salins
- 19h30 à 21h: Beach Rugby à la plage des salins

+ Vendredi 24 Mai

- 12h à 14h: Padel Tennis, Tennis Club Toulonnais
- 12h à 14h: Cross-training
- 12h à 14h: Natation Aquagym, Piscine Léo Lagrange

SEMAINE 22

+ Lundi 27 Mai

- 12h à 14h: Cross-training
- 17h30 à 18h30: Pilates

+ Mardi 28 Mai

- 12h à 14h: Tennis
- 12h à 14h: Badminton
- 12h à 14h: Cross-training, Toulon
- 12h à 14h: Musculation et PPG
- 17h30: Paddle board à la plage des salins
- 18h à 21h: Beach Volley à la plage des salins
- 18h: Randonnée littorale à Giens. RDV Port de la Madrague

+ Mercredi 29 Mai

- 12h à 14h: Musculation
- 12h à 14h: Cross-training, Toulon
- 12h à 14h: Natation, Piscine Léo Lagrange (réservé aux personnels)
- 17h30: Paddle board à la plage des salins
- 18h à 21h: Beach Volley à la plage des salins
- 18h: Randonnée littorale à Hyères. RDV plage des salins (marche aquatique possible)
- 18h à 19h30: Boot camp à la plage des salins
- 19h30 à 21h: Beach Rugby à la plage des salins

Service des Sports - SUAPS

Activités ouvertes à tous adhérents du SUAPS. Sauf indications contraires, les activités ont lieu sur le campus de la Garde

- Michaël Delaporte : 06 82 41 83 03
- Didier Bertrand : 06 98 15 03 01
- Manu Boutet : manuboutet@yahoo.fr
- Audrey Teissier : avant de vous rendre aux cours de Mlle Teissier, merci de prendre contact avec le SUAPS : 04 94 14 22 39

1^{er} au 7 juin : Stage Kitesurf à l'Almanarre
3 sessions de 3 heures - Prix : 100 €