



EQUITATION

MARDI	17H30 - 19H30
MERC.	13H30 - 19H30
JEUDI	17H30 - 19H30
VEND.	17H30 - 19H30
SAMEDI	9H - 12H30/13H30 - 19H

JUDO - TAÏSO

MARDI 12H - 13H	TAÏSO
MERC. 16H30 - 17H30	JUDO ENFANTS
JEUDI 12H - 13H	JUDO ADULTES
VEND. 17H20 - 18H15	BABY JUDO
VEND. 18H15 - 19H15	JUDO ENFANTS
VEND. 18H15 - 19H45	JUDO ADULTES

TIR A L'ARC

LUNDI	18H - 19H30 *
MERC.	20H - 22H *
JEUDI	20H - 22H *
SAMEDI	14H - 15H30 *

* : Les entraînements du tir à l'arc ont lieu au collège Ariane.

YOGA

LUNDI	10H30-11H30 Seniors NOUVEAU!
LUNDI	12H - 13H (TN)
MARDI	17H45 - 18H45 (DEB)
MERC.	19H - 20H30 (INTER/AV)

QI GONG - CHAN TAI JI QUAN

LUNDI 10H - 11H30	QI GONG
LUNDI 12H - 13H15	TAI JI QUAN
LUNDI 18H30 - 20H	QI GONG (Gamilly)
MARDI 18H30 - 20H	QI GONG
MARDI 20H - 21H30	TAI JI QUAN
MERC 14H30 - 16H	QI GONG Seniors
MERC 17H30 - 18H30	CHAN (méditation)*
MERC 18H - 19H30	QI GONG (Gamilly)
MERC 20H - 21H30	TAI JI QUAN NOUVEAU!
JEUDI 18H30 - 20H	TAI JI QUAN
JEUDI 20H - 21H30	QI GONG

* : La séance de Chan / Méditation sera effectuée via ZOOM

CSADN, Complexe sportif des 3 Chênes,
Av. Hubert Curien, Campus de l'Espace, 27200 VERNON

Téléphone : 02.32.21.91.94

Mail : secretariat@csadn.org

www.csadnvernon.org