



ANNEXE 2.1/21-1 du Règlement Intérieur du Club Cœur et Santé d'Alès

Liste des activités

Les activités proposées par le club **hors jours fériés** sont les suivantes :

Cardio-training sur appareils (Tapis, vélo, rameur, elliptique) :

→salle « Alexandre CACHIA » du Centre Hospitalier Alès-Cévennes (CHAC)

- Lundi 8h - 10h 30, 15h -17h et 17h 30 - 20h
- Mardi 8h - 10h 30 et 14h - 16h
- Mercredi 8h - 10h 30, 14h -16h et 17h 30 - 20h
- Jeudi 8h - 10h 30 et 14h - 16h et 17h 30 - 20h
- Vendredi 8h - 10h 30, 14h -16h

→salle de la Clinique Bonnefon (Alès)

- Lundi et jeudi 8h30 – 10h30

Gymnastique :

- Lundi, Mercredi 18h - 19h salle Maison de Quartier Maurice ANDRE d'Alès

Marche/Randonnée : (environ ½ journée)

- Mardi 8h 30 ou 13h 30 : horaires été/hiver
- 3^{ème} vendredi du mois à la journée

Marche/Parcours de santé : (environ 1 heure)

- Lundi 9h ou 10h (été/hiver) sur le parcours de Saint Privat des Vieux
- Vendredi 9h ou 10h (été/hiver) sur le circuit du CHAC

Marche/Cardio en plein air : (environ 2 heures)

- Lundi, jeudi 8h ou 8h 30 (été/hiver) : départ église de Rochebelle

Aquagym et Piscine :

- Jeudi 18h - 19h 30 piscine municipale d'Alès (sur inscription hebdomadaire)

Sophrologie :

- Mercredi 16h - 17h salle intercommunale Sport/Santé de Clavières à Alès
- Vendredi 9h - 10h salle intercommunale Sport/Santé de Clavières à Alès

Qi Gong

- Jeudi 9h - 10h et 10h - 11h salle Maison de Quartier Maurice ANDRE d'Alès

Atelier diététique (dates fixées en cours de saison)

- Lundi 9h 30 -14h salle « Alexandre CACHIA » du CHAC