

Stand: 14.08.2023	l'offre du DJK Wassenberg e.V. 1979					
	semaine	Heure		l'exercice	Lieu	Bâtiment
	Lundi	09:30	-	11:00	Danser dans la 2ème moitié de la vie	Wassenberg
	16:30	-	17:30	Exercice pour les parents et les enfants	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	17:30	-	18:30	Manger le cerceau	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	18:30	-	19:30	Yoga	Effeld	Bürgerhalle
	20:00	-	21:30	Étape, Tai Bo, Tabata	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	20:00	-	21:30	FIT et Fun – pour tous	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
Mardi	15:00	-	16:30	Gymnastique pour les femmes de plus de 50 ans	Effeld	Bürgerhalle
	16:30	-	17:45	Exercice pour les enfants de 4 à 6 ans	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	17:30	-	19:00	Athlétisme (Avril – Septembre)	Orsbeck	Sportpark
	17:30	-	19:00	Athlétisme (Octobre – Mars)	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
	16:30	-	17:15	Exercice pour les parents et l'enfant (< 3 ans)	Orsbeck	Turnhalle
	17:15	-	18:00	Exercice pour les parents et l'enfant (> 3 ans)	Orsbeck	Turnhalle
	18:00	-	19:00	Basketball 6 – 14 ans	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
	19:00	-	21:00	Basket à partir de 18 ans	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
	19:30	-	21:00	Remise en forme de puissance	Birgelen	Turnhalle Birgelen
Mittwoch	09:30	-	11:00	Danser dans la 2ème moitié de la vie	Wassenberg	Pfarrheim St. Georg
	09:30	-	10:30	Exercice en rééducation	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
	10:45	-	11:45	Exercice en rééducation	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
	17:00	-	18:30	Gymnastique pour les femmes de plus de 50 ans	Wassenberg	Turnhalle 1 Berstr.
	18:30	-	20:00	Remise en forme du corps	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
Jeudi	14:30	-	16:00	Boule	Wassenberg	Pontorson platz
	16:30	-	18:00	Exercice pour les enfants de 4 à 6 ans	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
	17:30	-	19:00	Gymnastique pour la colonne vertébrale	Wassenberg	Pfarrheim St. Mariä
	18:00	-	19:00	Puissance, danse et plaisir	Birgelen	Turnhalle Birgelen
	18:30	-	20:00	Étape, Tai Bo, Tabata	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.

		20:00	-	21:30	Gymnastique fonctionnelle et jeu de balle	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
Jeudi		16:30	-	18:00	Exercice pour les enfants à partir de 7 ans	Wassenberg	Turnhalle Kirchstr.
		18:00	-	19:30	Karaté / Goshin Jitsu / Enfants	Wassenberg	Turnhalle 2 Bergstr.
		19:30	-	21:00	Karaté / Goshin Jitsu / Adulte	Wassenberg	Turnhalle2 Bergstr.
		17:00	-	18:30	Athlétisme (Avril – Septembre)	Orsbeck	Sportpark
		18:00	-	19:30	Athlétisme (Octobre – Mars)	Wassenberg	Turnhalle 1 Bergstr.
Badge sportif		17:00	-	19:30	Athlétisme (Avril – Septembre)	Orsbeck	Sportpark
Ranger – Enfants		14:00	-	16:00	Plus d'informations sur <a href="http://www.djk-wassenberg.de">www.djk-wassenberg.de</a>	Wildenrath	NABU