



- PLANNING D'ACTIVITES -

sept. 2024 / juin 2025*



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
GYM D'ENTRETIEN 9h - 10h <i>BOULOGNE/MER**</i>	MARCHE NORDIQUE 9h - 10h30 5kms / allure légère <i>BEUVREQUEN**</i>				PILATES 9h - 10h <i>BAINCTHUN</i>
MARCHE NORDIQUE 10h - 12h 10kms / allure modérée <i>DEPART ALEATOIRE</i>		GYM D'ENTRETIEN 11h - 12h <i>BEUVREQUEN</i>			MARCHE NORDIQUE 10h - 12h 10kms / allure modérée <i>BAINCTHUN</i>
STRETCHING 18h - 19h <i>ST-MARTIN-BOULOGNE**</i>		PILATES 18h - 19h <i>ST-MARTIN-BOULOGNE</i>	GYM D'ENTRETIEN 17h30 - 18h30 <i>BAINCTHUN**</i>	MARCHE NORDIQUE 18h - 19h30 7kms / allure modérée <i>ST MARTIN BOULOGNE</i>	
	RENFORCEMENT MUSCULAIRE 19h - 20h <i>BOULOGNE/MER</i>		RENFORCEMENT MUSCULAIRE 19h - 20h <i>BAINCTHUN</i>		

*Le planning est susceptible de subir des modifications en fonction de la disponibilité des salles. Il sera mis à jour et publié chaque mois.

** Retrouvez les adresses des lieux de pratique ainsi que les modalités d'inscription en annexe !



- PLANNING D'ACTIVITES -

ANNEXE



ADRESSES DES LIEUX DE PRATIQUE :

- Boulogne/mer : Maison des Associations, 19 rue de Wicardenne 62200 BSM
- St Martin Boulogne : Decathlon Opale, ZAC Montjoie, 62280 ST MARTIN BLGNE
- Beuvrequen : 163 rue de la Mairie, 62250 BEUVREQUEN
- Baincthun : Espace des carrières, route de Desvres, 62360 BAINCTHUN

MODALITES D'INSCRIPTION :

Dossier à venir retirer sur site // possibilité de le recevoir par mail

NOUS CONTACTER :

Maison d'Activité Physique Adaptée à la Santé (MAPAS) de la Côte d'Opale

163 rue de la Mairie 62250 Beuvrequen

210 rue Nationale 62200 Boulogne/mer

03.21.32.27.40 // 06.81.09.04.35