



**ENVIE DE BOUGER ?**  
**RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS**  
**DE VOTRE TRAVAILLEUR SOCIAL !**



# PROGRAMME

## SEPTEMBRE - DÉCEMBRE 2020

Lundi **BADMINTON** - Gymnase Coubertin à partir du  
9h - 10h30 922 Avenue Raymond Pinchard - NANCY 14 Septembre  
12 séances

Lundi **PILATES** - Gymnase Capello à partir du  
14h - 15h 70 Rue Charles III - NANCY 14 Septembre  
12 séances

Lundi **YOGA** - Gymnase Capello à partir du  
15h - 16h 70 Rue Charles III - NANCY 14 Septembre  
12 séances

Mardi **SELF DEFENSE** - Dojo Grand Sauvoy à partir du  
10h - 12h 17 Avenue de Metz - MAXEVILLE 3 Novembre  
6 séances

Mardi **MARCHE** - Parc de la Pépinière à partir du  
14h - 16h Rendez-vous au jet d'eau - NANCY 15 Septembre  
12 séances

Mercredi **FOOTBALL** - Stade Robert Leprun **NOUVEAU** à partir du  
10h - 12h 69 Quai René II - NANCY 16 Septembre  
11 séances

Mercredi **PISCINE** - Piscine du Lido à partir du  
14h - 16h 15 Rue Virginie Mauvais - TOMBLAINE 16 Septembre  
11 séances

Jeudi **TENNIS DE TABLE** - Gymnase Jeanblanc à partir du  
10h30 - 12h 47 Rue Michel Ney - NANCY 17 Septembre  
12 séances

Jeudi **GYM DOUCE** - MJC Bazin à partir du  
14h - 15h 47 Rue Henri Bazin - NANCY 17 Septembre  
12 séances

Jeudi **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** - MJC Bazin à partir du  
15h - 16h 47 Rue Henri Bazin - NANCY 17 Septembre  
12 séances

Vendredi **BOXE** - Parc des Sports à partir du  
9h30 - 11h 3 Rue Gembloux - VANDOEUVRE 18 Septembre  
12 séances

Vendredi **PÉTANQUE** - Parc de la Pépinière à partir du  
14h - 16h30 Rendez-vous au jet d'eau - NANCY 18 Septembre  
12 séances

Vendredi **ZUMBA ABDOS** - MJC Bazin à partir du  
14h30 - 16h 47 Rue Henri Bazin - NANCY 18 Septembre  
12 séances

**Pas d'activités pendant les vacances scolaires et jours fériés**

Réinscription obligatoire à chaque trimestre auprès de votre Travailleur Social.

TREPLIN SPORT - CDOS 54 - 3 avenue du Rhin - 54320 MAXEVILLE - tél : 03 83 67 01 84  
insertion@cdos54.fr - tremplinsport54.wixsite.com/cdos54