

JOUR	HORAIRE	ANIMATEUR	COURS	LIEU
lundi	10h-11h	Delphine	Gym tonique	Complet
lundi	11h-12h	Delphine	Pilates	Complet
lundi	17h15-18h15	Caroline	Stretching	Dojo Jules Verne
lundi	19h30-20h30	Cédric	Zumba®	Complet
lundi	20h30-21h30	Cédric	Cardio danse	Complet
mardi	10h-11h	Virginie	Gym douce séniors	Complet
mardi	11h-12h	Virginie	Gym tonique séniors	Complet
mardi	17h30-18h30	Christine	Gym tonique	Dojo Jules verne
mardi	19h30-20h30	Christophe	Gym ballon	Monestié
mardi	20h30-21h30	Christophe	Cardio Electro	Monestié
mercredi	9h-10h	Christophe	Strong Nation® (low)	Salle Rivière
mercredi	9h-10h	Delphine	Gym douce	Maurice Cor
mercredi	9h-10h	Christine	Gym tonique	Salle des Pêcheurs
mercredi	10h-11h	Christophe	Zumba gold®	Salle Rivière
mercredi	10h-11h	Delphine	Gym douce	Maurice Cor
mercredi	10h-11h	Christine	Pilates	Salle des Pêcheurs
mercredi	11h-12h	Christophe	Gym douce orientale Flow	Salle Rivière
mercredi	11h-12h	Christine	Stretching	Salle des Pêcheurs
mercredi	19h-20h	Ramina	Step	Monestié
mercredi	20h-20h45	Ramina	Cardio Hiit Tabata	Monestié
mercredi	20h45-21h45	Géraldine	Zumba	Monestié
jeudi	9h-10h	Christophe	Gym douce orientale Strenght	Salle Rivière
jeudi	9h-10h30	Delphine	Marche active	Plein air
jeudi	10h-11h	Christophe	Zumba Gold®	Salle Rivière
Jeudi	11h-12h	Christophe	Cardio Electro	Salle Rivière
jeudi	19h30-20h30	Delphine	Gym tonique	Complet
jeudi	19h30-21h	Caroline	Gym bien-être	Salle des Pêcheurs
jeudi	20h30-21h30	Delphine	Pilates	Complet

vendredi	10h-11h	Ramina	Pilates	Maurice Cor
vendredi	11h-12h	Ramina	Yoga	Maurice Cor
samedi	10h-11h30	Delphine/Caroline	Marche nordique	complet
samedi	10h30-12h	Emilie	Danse en ligne	Salle Rivière