

JOUR	HORAIRE	ANIMATEUR	COURS	LIEU
lundi	10h-11h	Delphine	Gym tonique	Maurice Cor
lundi	11h-12h	Delphine	Pilates	Maurice Cor
lundi	15h-16h30	Delphine	Gym seniors adaptée	Pêcheurs
lundi	17h15-18h15	Caroline	Stretching	Dojo Jules Verne
lundi	19h30-20h30	Elodie	Gym ballon	Monestié
lundi	20h30-21h30	Elodie	Gym tonique	Monestié
mardi	10h-11h	Virginie	Gym douce séniors	Maurice Cor
mardi	11h-12h	Virginie	Gym tonique séniors	Maurice Cor
mardi	17h30-18h30	Christine	Gym tonique	Dojo Jules Verne
mardi	19h-20h	Christophe	Zumba	Monestié
mardi	20h-21h	Christophe	Zumba step	Monestié
mercredi	9h-10h	Christophe	Strong Nation	Rivière
mercredi	9h-10h	Delphine	Gym douce	Maurice Cor
mercredi	9h-10h	Christine	Gym tonique	Salle des Pêcheurs
mercredi	10h-11h	Christophe	Zumba gold	Rivière
mercredi	10h-11h	Delphine	Gym douce	Maurice Cor
mercredi	10h-11h	Christine	Pilates	Salle des Pêcheurs
mercredi	11h-12h	Christophe	Gym fusion (yoga, pilates, tai-chi)	Rivière
mercredi	11h-12h	Christine	Stretching	Salle des Pêcheurs
mercredi	19h-20h	Ramina	Step	Monestié
mercredi	20h-20h45	Ramina	Cardio Hiit Tabata	Monestié
jeudi	9h-10h	Christophe	Gym fusion (yoga, pilates, tai-chi)	Rivière
jeudi	9h-10h30	Delphine	Marche active	Plein air
jeudi	10h-11h	Christophe	Zumba toning	Rivière
jeudi	10h45-12h15	Delphine	Marche séniors adaptée	Plein air
Jeudi	11h-12h	Christophe	CirclMobility (assouplissement des articulations)	Rivière
jeudi	19h-20h	Delphine	Gym tonique	Monestié
jeudi	19h30-21h	Caroline	Gym bien-être	Pêcheurs

jeudi	20h-21h	Delphine	Pilates	Monestié
vendredi	10h-11h	Ramina	Pilates	Maurice Cor
vendredi	11h-12h	Ramina	Yoga	Maurice Cor
samedi	10h-11h15	Emilie	Danse en ligne (débutants)	Rivière
samedi	10h-11h30	Delphine/Caroline	Marche nordique	Plein air
samedi	11h15-12h30	Emilie	Danse en ligne (intermédiaires)	Rivière

Nouveau