

JOUR	HORAIRE	ANIMATEUR	COURS	LIEU	
lundi	10h-11h	Delphine	Gym tonique	Maurice Cor	
lundi	11h-12h	Delphine	Pilates	Maurice Cor	
Lundi	14h45 - 15h45	Delphine	Gym seniors adaptée	Salle des Pêcheurs	Nouveau
lundi	15h45 - 16h45	Delphine	Gym seniors adaptée	Salle des Pêcheurs	Nouveau
lundi	17h15-18h15	Caroline	Stretching	Dojo Jules Verne	
lundi	19h30-20h30	Elodie	Postural Ball (gros 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	12h30-13h30	Marie-Laure	Barre à terre	Salle des Pêcheurs	
mardi	13h30-14h30	Marie-Laure	Pilates	Salle des Pêcheurs	
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	yoga	Maurice Cor	Nouveau
mercredi	10h-11h	Christine	Pilates	Salle des Pêcheurs	
mercredi	11h-12h	Christophe	Gym fusion (yoga, pilates, tai chi)	Rivière	
mercredi	11h-12h30	Christine	Stretching et relaxation	Salle des Pêcheurs	
mercredi	19h-20h	Guillaume	Step	Monestié	
mercredi	20h-21h	Guillaume	Aero cardio	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	Circle mobility (assouplissement des articulations)	Rivière	
jeudi	19h-20h	Delphine	Gym tonique	Monestié	
jeudi	19h30-20h30	Caroline	Stretching	Salle des Pêcheurs	Nouveau
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)	Pigeonnier	
samedi	10h-11h30	Delphine/Caroline	Marche nordique	Plein air	
samedi	11h15-12h30	Emilie	Danse en ligne (intermédiaires)	Pigeonnier	