

JOUR	HORAIRE	ANIMATEUR	COURS	LIEU
lundi	10h-11h	Delphine	Gym tonique	Complet
lundi	11h-12h	Delphine	Pilates	Complet
Lundi	14h45 - 15h45	Delphine	Gym seniors adaptée	Complet
lundi	15h45 - 16h45	Delphine	Gym seniors adaptée	Salle des Pêcheurs
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	Complet
mardi	11h-12h	Virginie	Gym tonique séniors	Complet
mardi	12h30-13h30	Marie-Laure	Barre à terre	Salle Rivière
mardi	13h30-14h30	Marie-Laure	Pilates	Salle Rivière
mardi	17h30-18h30	Christophe	Gym tonique	Dojo Jules Verne
mardi	19h-20h	Christophe	Zumba	Monestié
mardi	20h-21h	Christophe	Zumba step	Monestié
mercredi	9h-10h	Christophe	Strong Nation	Salle Rivière
mercredi	9h-10h	Delphine	Gym douce	Maurice Cor
mercredi	9h-10h	Alexia	Gym tonique	Salle des Pêcheurs
mercredi	10h-11h	Christophe	Zumba gold	Salle Rivière
mercredi	10h-11h	Delphine	yoga	Maurice Cor
mercredi	10h-11h	Alexia	Pilates	Complet
mercredi	11h-12h	Christophe	Gym fusion (yoga, pilates, tai chi)	Salle Rivière
mercredi	11h-12h	Alexia	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)	Salle Rivière
jeudi	9h-10h30	Delphine	Marche active	Parking Salle des Pêcheurs
jeudi	10h-11h	Christophe	Zumba toning	Salle Rivière
jeudi	10h45-12h15	Delphine	Marche séniors adaptée	Parking Salle des Pêcheurs
Jeudi	11h-12h	Christophe	Circl'mobility (assouplissement des articulations)	Salle Rivière
jeudi	19h-20h	Delphine	Gym tonique	Complet
jeudi	19h30-20h30	Caroline	Stretching	Salle des Pêcheurs
jeudi	20h-21h	Delphine	Pilates	Complet
vendredi	10h-11h	Ramina	Pilates	Maurice Cor
vendredi	11h-12h	Ramina	Yoga	Maurice Cor
samedi	10h-11h15	Emilie	Danse en ligne (débutants)	Salle Rivière
samedi	10h-11h30	Delphine/Caroline	Marche nordique	Plein air
samedi	11h15-12h30	Emilie	Danse en ligne (intermédiaires)	Salle Rivière