

| 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                                       | Rivière            |
| mardi    | 13h30-14h30   | Marie-Laure       | Pilates                                             | Rivière            |
| 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                                           | Complet            |
| mercredi | 9h-10h        | Christine         | Gym tonique                                         | Salle des Pêcheurs |
| mercredi | 10h-11h       | Christophe        | Zumba gold                                          | Rivière            |
| mercredi | 10h-11h       | Delphine          | yoga                                                | Maurice Cor        |
| 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                                         | Complet            |
| jeudi    | 19h30-20h30   | Caroline          | Stretching                                          | Complet            |
| 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)                          | Rivière            |
| samedi   | 10h-11h30     | Delphine/Caroline | Marche nordique                                     | Plein air          |
| samedi   | 11h15-12h30   | Emilie            | Danse en ligne (intermédiaires)                     | Rivière            |