

Planning 2021/2022

LUNDI matin	MARDI matin	MERCREDI matin	JEUDI matin	VENDREDI matin
8h30/9h30 Gym du lundi (Cindy) gymnase étage			8h30/9h30 Gym ball (Cindy) gymnase étage	
NOUVEAU 10h30/11h45* Yoga (Valérie) maison des associations				
midi	midi	midi	midi	midi
12h15/13h15 Pilates 2 (Cindy) maison des associations	12h15/13h15 Pilâtes 2 (Sabrina) maison des associations	12h15/13h15 Pilâtes 1(Sandrine) maison des associations	12h15/13h15 Renforcement général(Cindy) gymnase étage	12h15/13h15 Pilâtes 1(Sabrina) maison des associations
soir	soir	soir	après-midi	après-midi
18h/19h Dynamic femme gymnase bas (Valentin)	18h30/19h30 Dynamic homme(Célia) gymnase bas	18h/19h Dynamic femme(Sandrine) gymnase étage	12H15/13H30 Yoga douceur mixte(Valérie) maison des associations	13H30/14H30 Pilâtes/stretching gymnase bas
19h15/20h15 Zumba(Géraldine) gymnase bas	19H30/20h30 Dynamic homme(Célia) gymnase étage	19h20h Dynamic/step(Sandrine) gymnase bas		
GYMNASSE	MAISON DES ASSOCIATIONS	MAISON DES ASSOCIATIONS	GYMNASSE	MAISON DES ASSOCIATIONS
18H15/19H15 Gym du dos(Cindy)	18H15/19H30 Yoga mixte débutant(Valérie)	18H15/19H30 Yoga mixte avancé(Valérie)	18H15/19H15 Stretching(Cindy)	18H15/19H30 Yoga mixte débutant(Valérie)
19h15-20h15 Pilâtes (Cindy)	19h30/20H45 Yoga mixte avancé(Valérie)	19H30/20H45 Yoga mixte débutant(Valérie)	Salle annexe 19H15/20H15 Dynamic homme(Cindy)	19H30/20H45 Yoga mixte débutant(Valérie)
20h15-21h15 Pilâtes (Cindy)				
MAISON DES ASSOCIATIONS	MAISON DES ASSOCIATIONS	EXTERIEUR		EXTERIEUR
NOUVEAU 20H15/21H15* RMG Célia	NOUVEAU 18h30/19H45* Yoga du rire(Géraldine)	18H15/19H15 Marche nordique(Géraldine)		NOUVEAU 19h/20h Marche Nordique(Cindy)

***nouveaux cours en intérieur : SOUS RESERVE DE L'ACCORD DE LA MAIRIE**