

Planning 2022/2023

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	
9h/10h15 Yoga adapté(Valérie) maison des associations				
10h30/11h45 Yoga (Valérie) maison des associations	midi	midi	midi	midi
12h15/13h15 Pilates 2 (Cindy) maison des associations	12h15/13h15 Pilates 2 (Letitia) maison des associations	12h15/13h15 Pilates 1(Sandrine) maison des associations	12h15/13h15 Renforcement musculaire général(Cindy) maison des associations	12h15/13h15 Pilates 1 (Letitia) maison des associations
soir	soir	soir	après-midi	après-midi
18h/19h Dynamic femme(Valentin) gymnase	18h30/19h30 Dynamic homme(Célia) gymnase bas	18h/19h Dynamic femme(Sandrine) gymnase étage		
19h10/20h10 Zumba ou LIA(Géraldine ou Valentin) gymnase	19h30/20h Dynamic homme(Célia) salle annexe	19h/20h Step(Sandrine) gymnase bas		
Salle annexe	Maison des associations	Salle annexe	Maison des associations	Salle annexe
18h15/19h15 Gym du dos(Cindy)	18h15/19h30 Yoga débutant(Valérie)	18h15/19h30 Yoga avancé(Valérie)	18h30/19h30 Stretching(Cindy)	18h15/19h30 Yoga débutant(Valérie)
19h20/20h20 Pilates(Cindy) si au moins 15 élèves	19h30/20h45 Yoga avancé(Valérie)	19h30/20h45 Yoga débutant(Valérie)	Salle annexe 19h30/20h30 Dynamic homme(Cindy)	19h30/20h45 Yoga débutant(Valérie)
20H25/21H25 Pilates(Létilia) si au moins 15 élèves		EXTERIEUR		
		18h15/19h15 Marche nordique Letitia/Géraldine		