



Planning 2023 – 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin	8H30 / 9H30 Réveil musculaire (Cindy) Gymnase étage			8H00 / 8h45 Pilates / Gym posturale (Cindy) Gymnase étage	
	COMPLET 9H00 / 10H15 Yoga adapté (Valérie) Maison des Associations			8H45 – 9H45 Gym ball (Cindy) Gymnase étage	
	COMPLET 10H30 / 11H45 Yoga (Valérie) Maison des Associations				
Midi	12H15 / 13H15 Pilates intermédiaire (Cindy) Maison des Associations	12H15 / 13H15 Pilates (Maïlys) Maison des Associations	12H15 / 13H15 Pilates (Sandrine) Maison des Associations	12H15 / 13H15 Renforcement Musculaire Général (Cindy) Maison des Associations	12H15 / 13H15 Pilates (Marina) Maison des Associations
Soir	18H / 19H Dynamic Femme Cardio Renfo (Valentin) Gymnase bas	18H30 / 19H30 Dynamic Homme Cardio Renfo (Célia) Gymnase bas	18H / 19H Dynamic Femme Cardio Renfo (Sandrine) Gymnase		
	19H / 20H LIA (Valentin) Gymnase bas	19H30 / 20H Dynamic Homme Stretching (Célia) Salle annexe	19H / 20H Step (Sandrine) Gymnase bas		
	COMPLET 18H05 / 19H05 Gym du dos (Maïlys) Salle annexe	COMPLET 18H15 / 19H30 Yoga débutant (Valérie) Maison des Associations	COMPLET 18H15 / 19H30 Yoga avancé (Valérie) Salle annexe	COMPLET 18H30 / 19H30 Stretching (Cindy) Maison des Associations	COMPLET 18H15 / 19H30 Yoga avancé (Valérie) Salle annexe
	19H20 / 20H20 Pilates (Loetitia) Salle annexe	COMPLET 19H30 / 20H45 Yoga avancé (Valérie) Maison des Associations	COMPLET 19H30 / 20H45 Yoga débutant (Valérie) Salle annexe	19H30 / 20H30 Dynamic Homme Cardio Renfo (Cindy) Maison des Associations	COMPLET 19H30 / 20H45 Yoga débutant (Valérie) Salle annexe
	COMPLET 20H30 – 21H30 Pilates (Maïlys) Salle annexe		18H15 / 19H15 Marche nordique (Marina) Extérieur		
<u>Légende</u>	Les cours 1H Yoga	Dynamic Femme - Le pack Dynamic Homme - Le pack	Pilates Pilates / Gym posturale	<u>Les salles</u>	* Gymnase bas ou haut * Salle Annexe du gymnase * Maison des Associations