



Planning 2024 – 2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin	8H30 / 9H30 Réveil musculaire (Cindy)	Les salles non indiquées vous seront communiquées début Septembre		8H00 / 8h45 Gym posturale (Ganael)	
	9H00 / 10H15 Yoga adapté (Maïlys)			8H45 – 9H45 Gym d'entretien (Ganael)	
	10H30 / 11H45 Yoga (Maïlys)				
Midi	12H15 / 13H15 Pilates intermédiaire (Cindy)	12H15 / 13H15 Pilates (Maïlys)	12H15 / 13H15 Pilates (Sandrine)	12H15 / 13H15 Renforcement Musculaire Général (Cindy)	12H15 / 13H15 Pilates (Marina)
Soir	18H / 19H Dynamic Femme Cardio Renfo (Valentin)	18H30 / 19H30 Dynamic Homme Cardio Renfo (Célia)	18H / 19H Dynamic Femme Cardio Renfo (Sandrine)		
	19H05 / 20H05 LIA (Valentin)	19H30 / 20H Dynamic Homme Stretching (Célia)	19H05 / 20H05 Step (Sandrine)		
	18H05 / 19H05 Gym du dos (Maïlys)	18H10 / 19H25 Yoga biodynamique (Sylvie)	18H10 / 19H25 Yog'Harmonie (Frédérique)	18H30 / 19H30 Stretching (Cindy)	18H10 / 19H25 Hatha yoga (Alexandra)
	19H20 / 20H20 Pilates (Loetitia)	19H30 / 20H45 Yoga biodynamique (Sylvie)	19H30 / 20H45 Yog'Harmonie (Frédérique)	19H35 / 20H35 Dynamic Homme Cardio Renfo (Cindy)	19H40 / 20H55 Hatha yoga (Alexandra)
	20H30 – 21H30 Pilates (Maïlys)		18H10 / 19H25 Qi-Gong (Anne-Cécile)		
			19H30 / 20H45 Qi-Gong (Anne-Cécile)		
			18H15 / 19H15 Marche nordique (Marina)		
Légende	Les cours 1H Yoga / Qi-Gong	Dynamic Femme - <i>Le pack</i> Dynamic Homme - <i>Le pack</i>	Pilates Gym posturale	Les salles	* Gymnase bas * Gymnase haut * Maison des Associations * A définir