



Planning 2024 – 2025

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