

Planning

	HORAIRES	COURS	ANIMATEURS Et SALLES
Lundi	9h00-10h00	Cardio-renfo	(ID) Solène
	10h15-11h15	Gym- bien vieillir	(ID)Solène
	17h15-18h15	Pilates	(ID) Carole
	18h30-19h30	Yoga-étirements	(ID) Carole
	19h45-20h45	Cardio Training	(ID) Léa
Mardi	9h15– 10h15	Gym-Entretien	(ID) Aline
	10h30 – 11h30	Gym-stretch- senior	(ID) Aline
	12h15 – 13h15	Pilates	(ID) Carole
	19h05 – 20h05	Stretching	(PT) Solène
	20h15– 21h15	Pilates fondamental	(PT) Solène
Mercredi	9H00 – 10H00	Gym-Entretien	(ID) Solène
	10h15 – 11h30	Yoga	(ID)Isabelle
	18h30-19h30	Danse-Urbaine	(ID) Julien
	19h45 – 20h45	Cardio-Danse	(ID) Julien
Jeudi	09h00-10h00	Body Sculpt-renfo	(ID) Laetitia
	10h15 – 11h15	Postures zen-bien-être	(ID) Laetitia
	18h30 – 19h45	Yoga	(ID) Isabelle
	20h – 21h	Cardio Mix	(ID) Léa
Vendredi	9h00 – 10h00	Gym-Entretien	(ID) Julien
	10h15 – 11h15	Gym-danse-coordination	(ID) Julien