

COURS SAISON 2021 / 2022

Jour	Horaires	Cours	Lieu
Lundi	17h15 / 18h15	Fit-ball	Salle Poly
	18h20 / 19h05	Body Zen	Salle Poly
	19h10 / 20h10	Gym'Entretien	Salle Poly
Mardi	10h00 / 11h00	Pilates	MAB
	12h15 / 13h15	Gym APA GaC	MAB
	13h30 / 15h00	Marche NordiK	
	18h00 / 19h00	Pilates	Salle Poly / Dojo
	19h25 / 20h25	Step / Lia	Salle Poly / Dojo
Mercredi	9h30 / 12h00	Marche NordiK Confirmé	
	13h00 / 14h30	Agrès GV Débutantes 1	Salle Agrès
	14h45 / 16h15	Agrès GV Débutantes 2	Salle Agrès
	16h30 / 18h00	Agrès GV Initiées	Salle Agrès
	17h15 / 18h15	Pilates	Salle Poly
	18h15 / 19h15	Gym' Abdo-Fessiers	Salle Poly
	19h15 / 20h15	Fitball	Salle Poly
Jeudi	10h30 / 11h30	Marche NordiK APA GaC	
	17h00 / 18h30	Agrès GV Initiées	Salle Agrès
	17h15 / 18h15	Gym' Douce	Salle Poly
	18h15 / 19h45	Gym' Dynamique	Salle Poly
	19h55 / 20h55	Cross Training	Salle Poly
Vendredi	9h30 / 11h00	Marche NordiK	
	17h30 / 19h30	Agrès GV Confirmées	Salle Agrès