PLANNING GYMNASTIQUE ADULTE 2022 - 2023

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
MATIN	8 H 45		8h45-9h45 **BODY SCULPT** **Romain**				
	9 H 00	9h-10h **FITNESS** **Marie-Emmanuelle**		9h-10h **FITNESS** **Marie-Emmanuelle**	9h-10h **PILATES** **Florence**	9h-10h **GYM TONIQUE** **Agathe**	
	9 H 30		9h45-10h30 **RENFO MUSCULAIRE** **Romain**				9h30-10h30 **C.A.F.** **Gilles**
	10 H 00	10h-11h **GYM POSTURALE** **Marie-Emmanuelle**			10h-11h **GYM OXYGENE** **Florence**	10h-11h **ACTI SENIOR** **Agathe**	
	10 H 30						10h30-11h30 **CARDIO MOUV** **Gilles**
	11 H 00						
	11 H 30			11h30-12h15 **AQUAGYM (1)** **Erik**			
	12 H 00						
	12 H 30			12h15-13h00 **AQUAGYM (1)** **Erik**			
	13 H 00						
APRES MIDI	15 H 30 à 17 H 00	15h30-17h00 **MARCHE NORDIQUE (2)** **Florence**					
SOIRÉE	18 h 00						
	18 h 30			18h30-19h30 **C.A.F.** **Florence**			
	19 H 00	19h-20h30 **FITNESS ET STRETCHING** **Marie-Emmanuelle**	19h-20h30 **DANSE AFRICAINE(3)**		19h-19h45 **ZUMBA** **Cindy**	**De sept à avril** **STAGES(4)**	
	19 H 30			19h30-20h30 **PILATES** **Florence**			
	20 H 00				19h45-20h30 **BODY ATTITUDE** **Cindy**		
	20 H 30						
	21 H 00						

ACTI SENIORS	gym douce chorégraphiée complète adaptée à la reprise d'activité.
BODY ATTITUDE	associe des exercices **inspirés** du Pilates et du Yoga et du Taï Chi - renforcement et stretching pour acquérir force et flexibilité.
BODY SCULPT	discipline fitness qui allie renforcement musculaire et cardiotraining (avec matériel)
C.A.F.	**C**uisses **A**bdos **F**essiers
CARDIO MOUV	Cours de fitness axé sur le cardiotraining, combinant plusieurs disciplines (aérobic, zumba, boxe, step…)
(1)'(2)'(3)'(4)	***Activités non comprises dans le tarif gymnastique***

16/09/2022