

Mardi 28/03

9h15 - 10h30

YOGA initiés

Claire Salle Récamier

10h45 - 12h

YOGA débutants

Claire Salle Récamier

10h15 - 11h15
et 11h20-12h20

GYM BIEN ETRE

Marie Christine
Salle Harmonie

18h30 - 19h30

QI GONG

Ariane Salle Récamier

18h50 - 19h50

RENFO MUSCULAIRE

Valentin Salle Harmonie

20h - 21h

STRETCHING/BARRE SOL

Christelle Salle Harmonie

20h15 - 21h15

STEP

Nina Salle Equilibre

Mercredi 29/03

10h - 11h

CIRCUIT TRAINING

Jérôme Salle Harmonie/ext

11h15-12h15

GYM DOUCE

Nasser Salle Harmonie

12h30 - 13h30

GYM TONIQUE

Nasser Salle Harmonie

18h25 - 19h40

YOGA

Jocelyne Salle Récamier

19h45 - 21h

YOGA

Jocelyne Salle Récamier

Jeudi 30/03

9h15 - 10h15

STRETCHING/PILATES

(niveau intermédiaire)

Valérie Salle Equilibre

10h15 - 11h15

STRETCHING/PILATES

(niveau débutant)

Valérie Salle Equilibre

20h15 - 21h15

TOTAL BODY RENFO

Nina Salle Equilibre/ext

Vendredi 31/03

9h - 10h

GYM TONIQUE

Nasser Salle Equilibre

10h05-11h05

GYM DOUCE/STRETCHING

Nasser Salle Equilibre

11h05-12h05

GYM DOUCE/STRETCHING

Nasser Salle Equilibre

Samedi 1/04

Lundi 03/04

9h - 10h

GYM TONIQUE

Nasser Salle Equilibre

10h05-11h05

GYM DOUCE

Nasser Salle Equilibre

18h30 - 19h10

RUNNING *

Joël Ext

19h15 - 20h15

CROSS TRAINING

Joël Salle Adrénaline/ext

Planning exceptionnel
du 28/03 au 03/04
pour cause fermeture
gymnase élection reine
des fraises

Notez bien la
modification des salles