

Jour	Horaires	Cours	Lieu
Lundi	10h15 / 11h15	Marche NordiK Adaptée	
	17h10 / 18h10	Pilates	Salle Poly
	18h15 / 19h15	Stretch	Salle Poly
	19h20 / 20h20	Gym'Entretien	Salle Poly
Mardi	10h00 / 11h00	Pilates	MAB
	11h15 / 12h15	Gym Adaptée	MAB
	17h15 / 18h15	Marche Dynamic Bungy Pump	
	18h30 / 19h30	Pilates	Salle Poly - Dojo Complexe
	19h35 / 20h35	Step / Lia	Salle Poly - Dojo Complexe
Mercredi	9h00 / 11h00	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
	17h00 / 18h00	Gym'Abdo-Fessiers	Salle Poly
	18h15 / 19h15	Pilates	Salle Poly
	19h20 / 20h20	Gym' Tonic *	Salle Poly
Jeudi	17h00 / 18h30	Agrès GV Initiées	Salle Agrès
	17h15 / 18h15	Gym'Douce	Salle Poly
	18h35 / 19h35	Gym' Dynamique	Salle Poly
	19h40 / 20h40	Gym' Cardio	Salle Poly
Vendredi	9h30 / 11h00	Marche NordiK	
	17h30 / 19h30	Agrès GV Confirmées	Salle Agrès

\* Gym' Tonic : pêle-mêle d'activités de renforcement musculaire sans matériel, avec fitball, abdo-fessiers, ... : séances en concertation avec les pratiquants