

PLANNING DES ACTIVITES - SAISON 2023-2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
ENTRETIEN CORPOREL	9h30 - 10h30 Gym douce Foyer Municipal <i>Sonia</i>	9h15 - 10h15 Gym douce Foyer Municipal <i>Sonia</i>	9h30 - 10h30 Pilates Foyer Municipal <i>Karim</i>	9h30 - 10h30 Stretching Foyer Municipal <i>Béatrice</i>	9h30 - 10h30 Gym douce Foyer Municipal <i>Lucas</i>
		10h30 - 11h30 Stretching Dojo Coubertin <i>Sandrine</i>	10h45 - 11h45 Gymnastique Foyer Municipal <i>Karim</i>	10h45 - 11h45 Stretching Dojo Coubertin <i>Béatrice</i>	10h45 - 11h45 Gym Ball Foyer Municipal <i>Lucas</i>
		18h30 - 19h30 Gymnastique Dojo Coubertin <i>Sonia</i>		18h - 19h Qi gong Foyer Municipal <i>Nathalie</i>	18h - 19h Gymnastique Foyer Municipal <i>Laurence</i>
	19h - 20h Gymnastique Foyer municipal <i>Sonia</i>	19H45 - 20h45 Pilates (1°niveau) Dojo Coubertin <i>Sonia</i>		19h - 20h Gym ball Foyer Municipal <i>Beatrice</i>	
	20h - 21 h Stretching Foyer municipal <i>Beatrice</i>	20h30 - 21h30 Pilates Foyer Municipal <i>Beatrice</i>	20h - 21 h Stretching Salle de danse Jules Ferry <i>Kévin</i>	20h - 21h Gymnastique Foyer Municipal <i>Beatrice</i>	
YOGA	18h30 - 19h45 YOGA Salle polyvalente Jules Ferry <i>Henri</i>		18h30 - 19h45 YOGA Salle de danse Jules Ferry <i>Françoise</i>	18h30 - 19h45 YOGA Salle polyvalente Jules Ferry <i>Geneviève</i>	10h - 11h15 YOGA Salle de danse Jules Ferry <i>Sandrine</i>
EQUILIBRE POSTURAL	9h-10h Equilibre postural Salle de danse Jules Ferry <i>Geneviève</i>		18h30-19h30 Equilibre postural Foyer Municipal <i>Emeline</i>		
MARCHE NORDIQUE			9h30 - 11h et 18h - 19h30 <i>Jérôme</i>		

Début des cours : Lundi 11 Septembre 2023 Fin des cours : Vendredi 28 juin 2024

Les cours ne sont pas dispensés pendant les vacances de Noël du lundi 25 décembre 2023 au dimanche 7 janvier 2024, la 2ème semaine des vacances de Toussaint du lundi 23 octobre 2023 au vendredi 27 octobre 2023 inclus, la 2ème semaine des vacances d'hiver du lundi 19 février 2024 au vendredi 23 février 2024 inclus, la 2ème semaine des vacances de printemps du lundi 15 avril 2024 au vendredi 19 avril 2024 inclus, ni les jours fériés : lundi 1^{er} avril 2024, Mercredi 1^{er} mai 2024, Mercredi 8 mai 2024, Jeudi 9 mai 2024 et Vendredi 10 mai 2024, Lundi 20 mai 2024.