

Planning des cours 2023-2024

1 semaine d'essai gratuite pour les personnes souhaitant découvrir les activités de notre association

	9h00	10h00	11h00	12h00	17h00	18h00	19h00	20h00	20h30
Lundi			Sophrologie  Catherine 10h45 - 11h45			Pilates Bénédicte 17h00 - 18h00	Pilates Bénédicte 18h00 - 19h00	Yoga Bénédicte 19h00 - 20h00	
Mardi		AeroFit Olivier 9h30 - 10h30	Gym équilibre Mélanie 10h45 - 11h45			AéroFit Mélanie 17h30 - 18h30	AeroFit Olivier 18h30 - 19h30		
Mercredi		Pilates Alexandra 9h00 - 10h00	Pilates Alexandra 10h00 - 11h00	Gym 3 pommes Alexandra 11h00 - 12h00			Zumba Ambre 18h30 - 19h30	Body zen Mélanie 19h30 - 20h30	
Jeudi		AeroFit Olivier 9h30 - 10h30				Zumba Ambre 17h30 - 18h30	AeroFit Marielle 18h30 - 19h30		
Vendredi		Gym douce Sophie 9h30 - 10h30				Stretching Mélanie 17h45 - 18h45			
Samedi			Marche active  Olivier 11h00 - 12h00						

AeroFit

Cours cardio + renforcement musculaire

Body zen

Cours pour s'étirer, se relaxer, tout en améliorant la tonicité du corps

Stretching

Cours doux ciblé sur les étirements

Gym 3 pommes

Cours pour enfants de 3 à 5 ans inclus

Tous les cours se déroulent dans la grande salle du **Complexe sportif**, Chemin de Saint Paul à Manduel ... sauf :

 Ces cours se déroulent à la Maison des associations (salle Rez de Chaussée) Rue de Bellegarde à Manduel.

 Ces cours se déroulent au Parc de la Vieille Fontaine.

Randonnées : **Gratuit** pour les adhérents. Les non-adhérents sont les bienvenus avec une participation financière à chaque randonnée :

1 randonnée/mois, le dimanche journée 5 €

1 randonnée/mois, le lundi après-midi 3 €

 Activités dynamiques

 Activités douces et seniors

 Activités enfants

 Activités à l'extérieur