

SAISON 2023-2024	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
9h30-10h		9h30-10h30 GYM DOUCE Francesca		9h30-10h30 STRETCHING POSTURAL Francesca		
10h-10h30		☐		☐		
10h30-11h	10h30-11h30 STRETCHING POSTURAL Francesca				10h30-11h30 GYM ENTRETIEN Francesca	
11h-11h30	☐				☐	
11h30-12h						
12h-12h30						BODY FIT + STRETCHING Isabelle 11h30-13h
12h30-13h						☐
13h-13h30			12h30-13h30 BODY FIT Francesca	12h30-13h30 BUNGY PUMP Marylin	12h30-13h30 BODY FIT Véronique	
13h30-14h						
14h-14h30						
14h30-15h		14h30-15h30 GYM ENTRETIEN Francesca	14h30-15h30 MULTISPORT ENFANTS CP - Valérie	13h40-15h10 MARCHE NORDIQUE Marylin		
15h-15h30		☐	15h30-16h30 MULTISPORT ENFANTS MS* / GS - Valérie	☐		
15h30-16h						
16h-16h30			16h30-17h30 MULTISPORT ENFANTS PS / MS* - Valérie			
16h30-17h						
17h-17h30			*Selon la motricité de l'enfant			
17h30-18h						
18h-18h30	18h-19h PILATES Isabelle					
18h30-19h	☐					
19h-19h30	19h-20h BODY SCULPT Isabelle			19h-20h15 YOGA Hélène		
19h30-20h	☐			☐		
20h-20h30	20h-21h PILATES Isabelle					
20h30-21h	☐			20h30-21h30 ZUMBA Aurélie		
21h-21h30	21h-22h BODY FIT Isabelle		20h30-21h30 PILATES Isabelle	☐		
21h30-22h	☐		☐			

BODY FIT : mix de cardio (HIIT, LIA...) et de renforcement musculaire, dominante cardio ou renforcement selon l'animatrice

YOGA : type Hatha yoga

INTENSITE DES COURS

1



2



3



SALLES :

CLC	SALLE ESCRIME CHAMPAGNE	SALLE MULTI-ACTIVITE ECOLE BOIS DU FAY
SALLE GYM ARTISTIQUE CHAMPAGNE	GYMNASÉ GUY LEFEBURE	EXTERIEUR

