

Jours	N° de cours	Cours choisi(s) Cocher la ou les cases	Heures	Cours	Lieux	Animateurs
1 - ACTIVITES DE GYMNASTIQUE - 98 € par cours						
LUNDI	1		9h30 - 10h30	Gym douce	Dojo	Julie
	2		10h30 - 11h30	Pilates Seniors	Dojo	Julie
	3		12h30 - 13h30	Gym oxygène	en extérieur	Caroline
	4		14h50 - 15h50	Pilates Seniors	Cuire	Verane
	5		15h55 - 16h55	Gym posturale	Cuire	Verane
	6		16h - 17h	Pilates	Dojo	Lyonel
	7		17h - 18h	Pilates	Dojo	Lyonel
	8		18h - 19h	Total Body Training	Dojo	Lyonel
	9		19h - 20h	Pilates	Dojo	Méline
	10		20h - 21h	Danses plurielles	Dojo	Méline
MARDI	11		8h30 - 9h30	Gym dynamique	Dojo	Laurence
	12		9h30 - 10h30	Gym posturale	Dojo	Laurence
	13		10h30 - 11h30	Etirements	Dojo	Caroline
	14		11h30 - 12h30	Pilates	Dojo	Caroline
	15		12h30 - 13h30	Gym d'entretien	Dojo	Caroline
	16		16h - 17h	Gym Seniors	Dojo	Laurence
	17		19h30 - 20h30	Gym dynamique	St Clair	Virginie
	18		20h30 - 21h30	Gym dynamique	St Clair	Virginie
JEUDI	19		8h45 - 9h45	Gym d'entretien	Dojo	Julie
	20		8h45 - 9h45	Gym dynamique	Cuire	Diane
	21		9h45 - 10h45	Gym d'entretien	Dojo	Julie
	22		9h50 - 10h50	Gym d'entretien	Cuire	Diane
	23		11h - 12h	Gym douce	Cuire	Diane
	24		12h30 - 13h30	Gym d'entretien	Dojo	Caroline
	25		18h30 - 19h30	Pilates	Montessuy	Pascale
	26		19h30 - 20h30	Pilates	Montessuy	Pascale
VENDREDI	27		8h30 - 9h30	Gym d'entretien	Dojo	Laurence
	28		9h30 - 10h30	Gym d'entretien	Dojo	Laurence
	29		10h30 - 11h30	Gym d'entretien	Dojo	Laurence
2 - ACTIVITES SPECIFIQUES						
* obligatoirement en complément d'un cours de gym. Date d'ouverture de la piscine : 26 septembre 2023						
Aquagym : 180€						
MARDI	30		9h - 10h	* Aquagym	Piscine	Elodie
	31		10h - 11h	* Aquagym	Piscine	Elodie
Marche nordique : 185 €						
MARDI COMPLET	32		9h - 11h	Marche nordique	en extérieur	Marcel
JEUDI COMPLET	33		9h45 - 11h45	Marche nordique	en extérieur	Jérémy
Gym'Après Cancer : Cours gratuit. Mais licence et adhésion : 45 €						
LUNDI	34		15h - 16h	Gym'Après Cancer	Dojo	Lyonel
MERCREDI	35		12h30 - 13h30	Gym'Après Cancer	Dojo	Méline