

Jour	Heure	Discipline	Max	Salle	Animateur
Lundi	8h45-9h45	Gym harmonie	14	Gymnase L Terray - Salle parquet	Nicole MATTIO
Lundi	9h-10h	Pilates	32	Gymnase L Terray - Salle tatami	Christophe BERNA
Lundi	10h-11h	Gym harmonie	14	Gymnase L Terray - Salle parquet	Nicole MATTIO
Lundi	10h-11h	Stretching	32	Gymnase L Terray - Salle tatami	Christophe BERNA
Lundi	11h-12h	Pilates	32	Gymnase L Terray - Salle tatami	Christophe BERNA
Mardi	8h45-9h45	Gym entretien	32	Gymnase L Terray - Salle tatami	Christophe BERNA
Mardi	10h-11h	Sant'équilibre	14	Gymnase L Terray - Salle parquet	Christophe BERNA
Mardi	14h30-16h	Marche nordique		Activité plein air	Linda DUBOIS
Mardi	18h30-19h30	Cardio abdos	45	Gymnase L Terray - Grande salle	Christophe BERNA
Mardi	19h30-20h30	PILASTRETCH	45	Gymnase L Terray - Grande salle	Christophe BERNA
Mercredi	18h45-19h45	Cardiotraining	25	Mallerin	Julien GUERRERO
Mercredi	19h45-20h45	Cardiotraining	25	Mallerin	Julien GUERRERO
Jeudi	8h45-9h45	Atelier équilibre	12	Gymnase L Terray - Salle tatami	Nicole MATTIO
Jeudi	10h-11h	Pilates	32	Gymnase L Terray - Salle tatami	Christophe BERNA
Jeudi	11h-12h	Stretching	32	Gymnase L Terray - Salle tatami	Christophe BERNA
Jeudi	17h-18h	Pilates	32	Gymnase L Terray - Salle tatami	Christophe BERNA
Jeudi	18h45-19h45	Lady style	14	Gymnase L Terray - Salle parquet	Nicole MATTIO
Jeudi	19h30-21h	Sports Co	30	Gymnase L Terray - Grande salle	Valentine ARDUIN
Vendredi	8h30-9h30	Gym entretien	25	Gymnase L Terray - Salle tatami	Lara INUTINE
Vendredi	9h45-10h45	Gym entretien seniors	25	Gymnase L Terray - Salle tatami	Lara INUTINE