

PLANNING SAISON 2023 2024 à PARTIR DE JANVIER 2024

JOURS	HORAIRES	TYPE DE COURS	ANIMATRICES	COÛT	CHOIX (A cocher)	N°
LUNDI	14h00 15h00	Pilates	NATHALIE J	47,00 €	COMPLET	1
	15h10 16h10	Gym Fitness	NATHALIE J	47,00 €		2
	16h20 17h20	Stretching	NATHALIE J	47,00 €	COMPLET	3
	17h30 18h30	Gym douce - Pilates	MARGARETA	47,00 €		4
	18h40 19h40	Gym dynamic - Cardio	MARGARETA	47,00 €		5
MARDI	08h30 09h30	Gym + Pilates	NATHALIE M	47,00 €	COMPLET	6
	09h40 10h40	Gym + Pilates	NATHALIE M	47,00 €	COMPLET	7
	10h50 11h50	Pilates	NATHALIE M	47,00 €	COMPLET	8
	14h15 15h45	Gym Equilibre	ADELINE	71,00 €		9
	16h45 17h45	Gym Asiatique	NATHALIE M	47,00 €		10
	18h30 20h00	Gym dynamique	PAULE	71,00 €		11
MERCREDI	08h15 09h15	Yoga	ESTELLE	86,50 €	COMPLET	12
	18h00 19h00	Fitness cardio	ANGELA	47,00 €		13
	19h00 20h00	Fitness cardio	ANGELA	47,00 €		14
JEUDI	08h30 09h30	Tonic Senior	ANGELA	47,00 €		15
	09h40 10h40	Cardio training	ANGELA	47,00 €		16
	10h50 11h50	Tonic Adapté Senior	ANGELA	47,00 €	COMPLET	17
	13h30 14h30	Yoga	ESTELLE	86,50 €		33
	17h45 18h45	Gym tonique	SANDRINE	47,00 €		18
	18h55 20h10	Gym tonique	SANDRINE	58,70 €		19
VENDREDI	08h20 09h20	Gym douce Senior	JULIETTE	47,00 €		20
	09h30 10h30	Gym douce Senior	JULIETTE	47,00 €		21
	10h35 11h35	Yoga	ESTELLE	86,50 €	COMPLET	22
	18h30 19h45	Fitness et Danse ELGO	VANESSA	58,70 €		23
JOURS	HORAIRES	TYPE DE COURS	ANIMATRICES	COÛT	CHOIX (A cocher)	N°
LUNDI	17h15 18h30	Marche active	MELANIE	58,70 €		24
MARDI	12h30 13h30	Acti march	NATHALIE M	47,00 €		25
JEUDI	13h45 15h15	Marche nordique	NATHALIE M	86,50 €		26
VENDREDI	14h00-15h30	Bungy Pump	NATHALIE J	86,50 €		27
Tous les 15 jours, une rando organisée par Mélanie le mardi après midi (consulter le planning en début de saison)						
JOURS	HORAIRES	TYPE DE COURS	ANIMATEURS	COÛT	CHOIX (A cocher)	N°
MARDI	16h45 17h25	Aquagym	ALAIN	bassin fermé		28
MERCREDI	09h00 09h40	Aquagym	ALAIN	bassin fermé		29
MERCREDI	12h00 12h40	Aquagym	THIERRY	bassin fermé		30
MARDI	16h05 16h45	Aquagym	THIERRY	70,00 €		31
JEUDI	16h05 16h45	Aquagym	THIERRY	70,00 €		32