

Planning des activités

Saison 2023-2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00	Marche nordique 9h-10h30 Sébastien				
10h00	Marche nordique santé 9h30-11h Guillaume	Gym forme 9h25-10h25 - Cristobal	Eveil & Athlé (5-7 ans) 10h-11h - Marion	Multisports (8-11) 10h-11h - Sébastien	
11h00	Pilates 11h-12h - Marion		Eveil & Athlé (3-4 ans) 11h-12h - Marion	Body Tonic 10h30-11h30 - Antoine	Multisports Santé 10h30-11h30 - Philippe
12h00					
13h00		Yoga 12h30-13h30 - Marie Astrid			Pilates 12h30-13h30 - Marion
14h00			Stretching 13h45-14h45 - Sébastien		Gym santé 14h-15h - Marion
15h00			Fitdance (8-13 ans) 14h45-15h45 - Sébastien		
16h00					
17h00			Multisports (3-4 ans) 16h15-17h15 - Philippe		
18h00					
19h00		Yoga 19h-20h - Marie Astrid	Dynamic'Fit 18h30-19h30 Antoine	Marche active 18h30-19h30 Fabrice	Danse en ligne 18h15-19h30 Laure *
20h00	Body Training 20h-21h - Sébastien	Fit Men Training 20h15-21h15 - Karim	Taïchi Chuan (Yangjia Michuan) Débutants et initiés 20h-21h30 - Danièle	Cardio Fit Latino 19h30-20h30 - Sébastien	Pilates 19h40-20h40 - Fabien
21h00	Stretching 21h-22h - Sébastien			Step 20h30-21h30 - Sébastien	

Activités Marche (nordique, santé, active) : RDV en extérieur

*Danse en ligne : Salle Loire (Maison des Associations)

Version 05/01/2024