

PLANNING FORME ET BIEN-ÊTRE 2023-2024

LUNDI				MARDI		MERCREDI		JEUDI	VENDREDI	
				9h-10h GYM SENIORS	9h15-10h30 YOGA SENIORS					
10h15-11h15 PILATES 2	10h-11h GYM DOUCE			10h-11h RENFORCEMENT	10h30-11h45 YOGA SENIORS			10h45-11h45 QI GONG	9h45-10h45 YOGA	
11h15-12h15 RENFORCEMENT	11h-12h PILATES 1			11h-12h ENTRETIEN & DOS			11h-12h YOGA		11h-12h YOGA	14h-15h GYM BIEN-ÊTRE
12h15-13h15 PILATES 1	12h15-12h15 SOPHROLOGIE			12h15-13h15 FELDENKRAIS	12h30-13h30 QI GONG	16h15-17h ZUMBA KIDS	12h15-13h15 YOGA	12h15-13h30 PREVENTION SURPOIDS	12h15-13h15 YOGA	15h-16h STRETCHING
17h15-18h15 GYM DOS				17h20-18h20 GYM BIEN-ÊTRE	17h30-18h15 ATELIER PARENT ENFANT	17h15-18h15 GYM DOUCE		15h30-16h30 PREVENTION DES CHUTES		16h30-17h30 GYM DOUCE
18h30-19h30 RENFORCEMENT	18h15-19h15 SOPHROLOGIE	18h15-19h15 GYM BIEN-ÊTRE [C]	18h30-20h RENFO HOMMES [E]	18h25-19h25 PILATES 2	DANSE/MOUVEMENT [E]	18h30-19h30 RENFORCEMENT	18h30-19h30 PILATES 2 [C]	18h15-19h15 YOGA		17h30-18h15 DANCE FIT
19h30-20h30 GYM POSTURALE	19h15-20h15 SOPHROLOGIE	19h15-20h15 YOGA DANSE [C]	20h-21h RENFORCEMENT [E]	19h30-20h30 PILATES 1-2		19h30-20h30 RENFORCEMENT	19h30-20h30 ZUMBA [C]	19h25-20h25 YOGA		18h30-19h30 PILATES 1
20h30-21h45 STEP-FAC						20h30-21h30 CIRCUIT TRAINING	20h30-22h RENFO HOMMES [C]			19h30-20h30 RENFORCEMENT

[E] gymnase Ecole Albert De Mun

[C] gymnase Collège Les Ormeaux

Aurélien Tournon	François Set	Lionel Moal	Laëtitia Grigoletto	Guillaume Bouin	Carole Balas
Alessandra Piccoli	Ludovic Roger	Christelle Lebreton	Odile Maral	Morgane Rey	Valérie Vogelweith