



PLANNING DES COURS SAISON 2022 2023
(sous réserve d'un minimum de 8 inscrits)

QUESTIONNAIRE SANTE OBLIGATOIRE
REPRISE DES COURS 12 SEPTEMBRE

CLÔTURE DES INSCRIPTIONS 30 SEPTEMBRE

<u>Intitulé cours</u>	<u>horaire</u>	<u>lieu</u>	<u>Animatrice (eur)</u>
Renforcement musculaire postural	Lundi 9h00 10h00	Salle tennis de table	Irina SAINT ARROMAN
Fitball 1	Lundi 10h00 11h00	Salle tennis de table	Irina SAINT ARROMAN
Gym Minceur	Lundi 11h00 12h00	Salle tennis de table	Irina SAINT ARROMAN
« POUND »	Lundi 18h30 19h30	Salle des fêtes	Damien GERARD
Gym Cardio	Lundi 19h30 20h30	Salle des fêtes	Damien GERARD
Pilates Débutants	Lundi 19h00 20h00	Salle de danse	Delphine GASSINE
Pilates Confirmés	Lundi 20h00 21h00	Salle de danse	Delphine GASSINE
Fitball 2	Lundi 17h30 18h30	Salle tennis de table	Isabelle MARMASSE
Taïso 1	Lundi 18h30 19h15	Salle tennis de table	Isabelle MARMASSE
Taïso 2	Lundi 19h15 20h00	Salle tennis de table	Isabelle MARMASSE
Fitball 3	Lundi 20h00 21h00	Salle tennis de table	Isabelle MARMASSE
Gym Tonus	Mardi 9h15 10h15	Salle tennis de table	Danielle BRAUX
Gym Bien Etre	Mardi 10h30 11h30	Salle tennis de table	Danielle BRAUX
Renfo Cardio	Mardi 18h00 19h00	Salle tennis de table	Lucie PIERREL remplacée par Poppy HAMILTON
Renfo Pilates	Mardi 19h00 20h00	Salle tennis de table	Lucie PIERREL remplacée Par Wahid LAOUAR
Stretching Postural	Mardi 20h00 21h00	Salle de danse	Delphine GASSINE
Gym entretien	Mercredi 9h00 10h00	Salle tennis de table	Florence MAUPLLOT
Etirements	Mercredi 10h00 11h00	Salle tennis de table	Florence MAUPLLOT
Danse du monde	Mercredi 9h30 11h30	Salle des fêtes	Françoise MABON
Zumba	Mercredi 19h00 20h00	Salle des fêtes	Poppy HAMILTON remplacée par Marina PORTO
Lia	Mercredi 20h00 21h00	Salle des fêtes	Poppy HAMILTON remplacée par Marina PORTO
Hatha Yoga santé du corps et de l'esprit	Mercredi 18h30 19h30	Dojo	Emmanuelle PHILIPPOT
Hatha Yoga santé du corps et de l'esprit	Mercredi 19h30 20h30	Dojo	Emmanuelle PHILIPPOT
Gym Tonus	Jeudi 10h30 11h30 tous les 15 jours	Salle tennis de table	Danielle BRAUX
Renfo Cardio	Jeudi 18h00 19h00	Salle tennis de table	Lucie PIERREL remplacée par Poppy HAMILTON
Cross Training	Jeudi 19h00 20h00	Salle tennis de table	Lucie PIERREL remplacée Par Wahid LAOUAR
COUNTRY Débutants	jeudi 20h00 21h00	Salle des fêtes	Claude MARTIN
COUNTRY Initiés	jeudi 21h00 22h00	Salle des fêtes	Claude MARTIN
Hatha Yoga Méditation	Vendredi 18h00 19h00	Salle de danse	Emmanuelle PHILIPPOT
Hatha Yoga Relaxation Méditation	Vendredi 19h00 20h00	Salle de danse	Emmanuelle PHILIPPOT