

**USGV Sandillon – PROGRAMME SAISON 2018/2019 (reprise des cours le 17 Septembre)**

Horaires	lundi	mardi	mercredi	jeudi	jeudi	jeudi	vendredi
9h à 10h	RENFORT POSTURAL Salle tennis de table <i>Irina SAINT ARROMAN</i>		GYM D'ENTRETIEN Salle tennis de table <i>Florence MAUPLOT</i>				
9h15 à 10h15		MULTIACTIVITE Salle tennis de table <i>Danielle BRAUX</i>					
9h30 à 11h30			DANSES DU MONDE Salle des Fêtes <i>Françoise MABON</i>				
10h à 11h	FITBALL Salle tennis de table <i>Irina SAINT ARROMAN</i>		ETIREMENTS Salle tennis de table <i>Florence MAUPLOT</i>				
10h30 à 11h30		GYM PLAISIR Salle tennis de table <i>Danielle BRAUX</i>		MULTIACTIVITE Salle tennis de table 1 jeudi sur 2 <i>Danielle BRAUX</i>			
11h à 12h	GYM DYNA DANSEE Salle tennis de table <i>Irina SAINT ARROMAN</i>						
<b>14h30 à 16h</b>			<b>RENFORT SUR PLATEAU MUSCUL°</b> Salle de Musculation (10 pax maxi) <i>Irina SAINT ARROMAN</i>	<b>RENFORT SUR PLATEAU MUSCULATION</b> Salle de Musculation (10 pax maxi) <i>Irina SAINT ARROMAN</i>			
18h30 à 19h30	FITBALL salle des Fêtes <i>Isabelle MARMASSE</i>	RENFORT POSTURAL Salle tennis de table <i>Isabelle MARMASSE</i>	HATHA YOGA Dojo <i>Emma PHILIPPOT</i>				
18H45 à 20H							<b>HATHA YOGA RELAXATION MEDITATION</b> Salle de Danse <i>Emma PHILIPPOT</i>
19h à 20h	PILATES 1 (45mn) Salle de Danse <i>Delphine GASSINE</i>		ZUMBA Salle des Fêtes <i>Nathalie MESPLET</i>	BODY CARDIO Salle Tennis de Table <i>Léa MARQUESNE</i>	<b>EQUILIBRE SOUPLESSE</b> foyer Age d'Or <i>Florence MAUPLOT</i>		
19h30 à 20h30	CARDIO DANCE salle des Fêtes <i>Isabelle MARMASSE</i>	FITBALL Salle tennis de table <i>Isabelle MARMASSE</i>	HATHA YOGA Dojo <i>Emma PHILIPPOT</i>				
20h à 21h	PILATES 2 (45mn) Salle de Danse <i>Delphine GASSINE</i>	STRETCHING Postural Salle de Danse <i>Delphine GASSINE</i>	LIA Salle des Fêtes <i>Nathalie MESPLET</i>	STEP Salle Tennis de Table <i>Léa MARQUESNE</i>	<b>BODY ZEN</b> foyer Age d'Or <i>Florence MAUPLOT</i>		
20h à 22h						<b>COUNTRY (2h)</b> Salle des Fêtes <i>Patricia MOUNIER</i>	