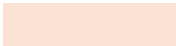
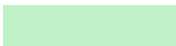


JOURS	HORAIRES	N° du cours	COURS	SALLES	ANIMATEURS
LUNDI	9h15-10h15	1	Renforcement Dynamique	Salle tennis de table	Irina
	10h15-11h15	2	Renfo ballons	Salle tennis de table	Irina
	18h15-19h15	3	Kudurofit	Salle des fêtes	Didier
	18h30-19h30	4	Renforcement musculaire postural	Salle tennis de table	Wahid
	18h30-19h15	19	Pilates confirmés	Salle de danse	Delphine
	19h30-20h15	20	Pilates débutants	Salle de danse	Delphine
	19h30-20h30	5	Renforcement cardio	Salle tennis de table	Wahid
MARDI	9h15-10h15	6	Gym tonus	Salle tennis de table	Danielle
	10h30-11h30	7	Gym bien être	Salle tennis de table	Danielle
	18h00-19h00	8	Fitball	Salle tennis de table	Mylène
	19h00-20h00	9	Pound	Salle tennis de table	Mylène
	20h00-21h00	21	Stretching postural	Salle de danse	Delphine
MERCREDI	9h00-10h00	10	Gym entretien	Salle tennis de table	Florence
	10h00-11h00	11	Etirements	Salle tennis de table	Florence
	18h30-19h30	22	Hatha yoga	Dojo	Emmanuelle
	19h00-20h00	12	Zumba	Salle des fêtes	Nathalie
	19h30-20h30	23	Hatha yoga	Dojo	Emmanuelle
	20h00-21h00	13	LIA	Salle des fêtes	Nathalie
JEUDI	9h30-10h30	14	Renfort dynamique	Salle tennis de table	Laurence
	10h30-11h30	15	gym sur chaise	Salle tennis de table	Laurence
	18h00-19h00	16	Renfo musculaire	Salle tennis de table	Lucie
	19h00-20h00	17	Cross training	Salle tennis de table	Lucie
	20h00-21h00	18	Cardio dance	Salle tennis de table	Lucie
VENDREDI	18h15-19h15	24	Hatha yoga Méditation	Salle de danse	Emmanuelle
	19h15-20h15	25	Hatha yoga Relaxation	Salle de danse	Emmanuelle

 Pack 1

 Pack 2