



PLANNING DES COURS - SAISON 2023 - 2024

27 heures de cours par semaine - 10 animateurs
des horaires variés qui permettent à chacun de trouver le cours qui lui correspond
en fonction de ses objectifs, de sa forme physique et de ses envies

	9h00	9h15	9h30	10h00	10h30	11h00	11h30	12h00	17h30	18h00	18h30	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00	21h30	22h00	
Lundi	Renforcement musculaire postural Salle tennis de table Irina Saint Arroman		Fitball 1 Salle tennis de table Irina Saint Arroman								Renforcement musculaire postural Salle tennis de table Wahid Laouar	Cardio fun Salle tennis de table Wahid Laouar							
										Fitball 2 Salle des fêtes Isabelle Marmasse	Taïso Salle des fêtes Isabelle Marmasse	Fitball 3 Salle des fêtes Isabelle Marmasse							
												Pilates débutants Salle de danse Delphine Gassine	Pilates confirmés Salle de danse Delphine Gassine						
Mardi	Gym tonus Salle tennis de table Danielle Braux		Gym bien être Salle tennis de table Danielle Braux								Renfo cardio Salle tennis de table Lucie Pierrel	Renfo pilates Salle tennis de table Lucie Pierrel							
															Stretching postural Salle de danse Delphine Gassine				
Mercredi	Gym entretien Salle tennis de table Florence Mauplot		Etirements Salle tennis de table Florence Mauplot									Zumba Salle des fêtes Nathalie Mesplet	Lia Salle des fêtes Nathalie Mesplet						
												Hatha Yoga Dojo Emmanuelle Philippot	Hatha Yoga Dojo Emmanuelle Philippot						
Jeudi											Renforcement musculaire postural Salle tennis de table Lucie Pierrel	Cross training Salle tennis de table Lucie Pierrel		Cardio danse Salle tennis de table Lucie Pierrel					
															Danse country (débutants) Salle des fêtes Claude Martin		Danse country (novice/intermédiaire) Salle des fêtes Claude Martin		
Vendredi											Hatha Yoga Méditation salle de danse Emmanuelle Philippot	Hatha Yoga Relaxation Méditation Salle de danse Emmanuelle Philippot							

 Pack 1
Entretenir son corps avec plaisir

 Pack 2
Danser c'est aussi bouger

 Pack 3
Cours de perfectionnement