



PLANNING DES COURS - SAISON 2024 - 2025

26 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	10h00	10h15	10h30	11h00	11h30	17h30	18h00	18h30	19h00	19h30	19h45	20h00	20h30	20h45	21h00	
Lundi	Renforcement musculaire postural Salle tennis de table <i>Irina (1)</i>		Fitball Danse Salle tennis de table <i>Irina (2)</i>					Fitball 2 Salle des fêtes <i>Isabelle (3)</i>	Taïso Salle des fêtes <i>Isabelle (4)</i>		Renforcement musculaire postural Salle tennis de table <i>Wahid (5)</i>		Renforcement cardio Salle tennis de table <i>Wahid (6)</i>		Pilates débutants Salle de danse <i>Delphine (19)</i>		Pilates confirmés Salle de danse <i>Delphine (20)</i>	
	Gym tonus Salle tennis de table <i>Danielle (7)</i>		Gym bien-être Salle tennis de table <i>Danielle (8)</i>					Renfo cardio Salle tennis de table <i>Lucie (9)</i>	Fitball façon pilates Salle tennis de table <i>Lucie (10)</i>		Stretching postural Salle de danse <i>Delphine (21)</i>							
Mardi	Gym entretien Salle tennis de table <i>Florence (11)</i>		Etirements Salle tennis de table <i>Florence (12)</i>					Zumba Salle des fêtes <i>Nathalie (13)</i>		Lia Salle des fêtes <i>Nathalie (14)</i>		Hatha Yoga Dojo <i>Emmanuelle (22)</i>		Hatha Yoga Dojo <i>Emmanuelle (23)</i>				
								Renfo cardio Salle tennis de table <i>Lucie (15)</i>	Cross training Salle tennis de table <i>Lucie (16)</i>		Cardio dance Salle tennis de table <i>Lucie (17)</i>							
Mercredi								Danse country Salle des fêtes <i>Claude (18)</i>		Débutants		Novice / Inter						
								Hatha Yoga Méditation Salle de danse <i>Emmanuelle (24)</i>	Hatha Yoga Relaxation Salle de danse <i>Emmanuelle (25)</i>									
Jeudi																		
Vendredi																		

Pack 1

Pack 2