

ACADEMIE DU TEMPS LIBRE DE NARBONNE

VACANCES DE NOEL DU LUNDI 19 DECEMBRE AU JEUDI 22 DECEMBRE 2011

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
8 h 00/8 h 45 FESSES ABDOS CUISSES Géraldine			8 h 15/9 h 15 HATHA YOGA Amandine
8 h 45/9 h 30 GYM TONIC Géraldine	8 h 45/9 h 30 ABDOS FESSIERS Amandine	8 h 45/9 h 45 HATHA YOGA Amandine	9 h 15/10 h 00 GYM DOUCE Stéphanie
9 h 30/10 h 15 ABDOS FESSIERS DOUX Géraldine	9 h 30/10 h 15 GYM DOUCE Amandine	9 h 45/10 h 30 RENF. MUSCU Stéphanie	10 h 00/10 h 45 GYM ENTRETIEN Stéphanie
10 h 15/11 h 00 STRETCHING Géraldine	10 h 15/11 h 00 YOGA Francis	10 h 30/11 h 15 GYM DOUCE Stéphanie	10 h 45/11 h 30 YOGA Francis
11 h 00/11 h 45 GYM DOUCE Mariella	11 h 00/11 h 45 GYM DOUCE Mariella	11 h 15/12 h 00 GYM DOUCE Mariella	
12 h 20/13 h 20 LIA CARDIO Géraldine	12 h 30/13 h 15 BODY SCULPT Florence	12 h 30/13 h 15 ABDOS FESSIERS Céline	12 h 30/13 h 15 CARDIO SCULPT Stéphanie
		16 h 00/18 h 00 TAIJI QUAN Pascal & Sandra	
17 h 30/18 h 15 TAILLE ABDOS FESSIERS Martine	17 h 15/18 h 00 LIA AVANCE Florence	17 h 30/18 h 15 ABDOS FESSIERS Cathy	17 h 30/18 h 30 TRAINING SCULPT Martine
18 h 15/18 h 45 DOS/BRAS Martine	17 h 30/18 h 15 SCULPT ABDOS FES. Céline	18 h 15/19 h 00 STEP Cathy	18 h 30/19 h 00 DOS/ABDOS Martine
18 h 45/19 h 30 STRETCH/BALLES Martine	18 h 00/18 h 45 ZUMBA FITNESS Florence	19 h 00/19 h 45 STRETCHING Cathy	19 h 00/19 h 45 STRETCHING Martine
	18 h 15/19 h 00 TOTAL BODY COND. Céline		
	GENDARMERIE	SALLE BOIS	SALLE DES LAURIERS

REPRISE DES COURS NORMAUX LE MARDI 3 JANVIER 2012

