

ACADEMIE DU TEMPS LIBRE DE NARBONNE

VACANCES DE LA TOUSSAINT DU LUNDI 24 OCTOBRE AU JEUDI 27 OCTOBRE 2011

LE RUN ACAD (jogging) EST MAINTENU LE SAMEDI 29 OCTOBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	SAMEDI
8 h 45/9 h 30 GYM REVEIL Janine	8 h 45/9 h 30 RENF. MUSCU Stéphanie	8 h 45/9 h 45 HATHA YOGA Amandine	9 h 15/10 h 15 HATHA YOGA Amandine	RUN ACAD Stéphanie
9 h 30/10 h 15 ABDOS FES. DOUX Janine	9 h 30/10 h 15 GYM DOUCE Stéphanie	9 h 45/10 h 30 GYM ENTRETIEN Stéphanie	10 h 15/11 h 00 YOGA Francis	
10 h 15/11 h 00 STRETCHING Janine	10 h 15/11 h 00 YOGA Francis	10 h 30/11 h 15 BODYSCULPT Céline	11 h 00/11 h 45 CARDIO GYM Céline	
17 h 30/18 h 00 BRAS/DOS Martine	17 h 30/18 h 15 LIA AVANCE Florence	17 h 30/18 h 30 POWER BARRE Manue	17 h 30/18 h 15 CUISSSES ABDOS FES. Cathy	10 h 00/11 h 00
18 h 00/18 h 45 ABDOS FES. CUISSSES Martine	18 h 15/19 h 00 ZUMBA FITNESS Florence	18 h 30/19 h 30 CARDIO BOXE Manue	18 h 15/19 h 00 LIA Cathy	
18 h 45/19 h 45 STRETCH/BALLES Martine	19 h 00/19 h 45 BODY STRETCH + Florence	19 h 30/20 h 30 HIP HOP Manue	19 h 00/19 h 45 POSTURAL/STRETCH Cathy	
SALLE DES LAURIERS	SALLE BOIS	GENDARMERIE	PLEIN AIR	

REPRISE DES COURS NORMAUX LE JEUDI 3 NOVEMBRE 2011