

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
8 h 00/8 h 45 GYM REVEIL Stéphanie	8 h 00/8 h 45 RENF. MUSCU Stéphanie	8 h 00/8 h 45 F,A,C, Janine	8 h 00/8 h 45 STRETCHING Stéphanie	8 h 00/8 h 45 GYM ENTRETIEN Stéphanie
8 h 45/9 h 30 STRETCHING Stéphanie	8 h 45/9 h 30 GYM DOUCE Stéphanie	8 h 45/9 h 30 MUSCU Janine	8 h 45/9 h 30 GYM DOUCE Stéphanie	8 h 45/9 h 30 ABDOS DOUX Stéphanie
9 h 15/10 h 00 GYM ENTRETIEN Géraldine	9 h 30/10 h 15 GYM DOUCE Mariella	9 h 30/10 h 15 GYM DOUCE Janine	9 h 30/10 h 15 YOGA Francis	9 h 30/10 h 15 RENF. MUSCU DOUX Cathy
9 h 30/10 h 15 ABDOS FES. DOUX Stéphanie	10 h 15/11 h 00 YOGA Francis	9 h 30/10 h 30 HATHA YOGA Amandine	10 h 15/11 h 00 YOGA Francis	10 h 15/11 h 00 GYM DOUCE Cathy
10 h 00/10 h 45 GYM DOUCE Mariella	11 h 00/11 h 45 YOGA Francis	10 h 30/11 h 30 QI GONG Joëlle	11 h 00/11 h 45 PILATES Armelle	12 h 30/13 h 15 GYM FITNESS Cathy
10 h 15/11 h 00 STRETCHING Géraldine	12 h 30/13 h 15 BODY SCULPT Florence	12 h 30/13 h 15 ABDOS FESSIERS Manue	12 h 30/13 h 15 CARDIO SCULPT Stéphanie	17 h 30/18 h 15 BODY SCULPT Céline
10 h 45/11 h 30 GYM DOUCE Mariella	16 h 00/17 h 00 HATHA YOGA Amandine	16 h 30/17 h 30 HATHA YOGA Amandine	15 h 30/16 h 15 PILATES Armelle	17 h 45/18 h 30 LIA LATINO Martine
11 h 30/12 h 30 QI GONG Joëlle	16 h 30/17 h 15 BODY STRETCH + Florence	17 h 30/18 h 30 TAJI-QUAN Pascal Sandra	17 h 30/18 h 15 STEP/LIA (ALTERNÉ) Cathy	18 h 15/19 h 00 CARDIO GYM Céline
12 h 20/13 h 20 LIA CARDIO Géraldine	17 h 00/18 h 00 TAJI-QUAN Pascal Sandra	17 h 30/18 h 30 POWER BARRE Manue	17 h 45/18 h 15 DOS/BRAS Martine	18 h 30/19 h 15 BODY SCULPT Martine
17 h 30/18 h 15 SCULPT ABDOS FES. Céline	17 h 15/18 h 00 LIA AVANCÉ Florence	17 h 30/18 h 30 COUNTRY NIV 1 Valérie	18 h 15/19 h 00 C.A.F. Céline	19 h 15/20 h 00 STRETCH RELAX Martine
18 h 15/19 h 00 TOTAL BODY COND. Céline	17 h 45/18 h 15 DOS/ABDOS Martine	18 h 30/19 h 30 CARDIO BOXE Manue	18 h 15/19 h 00 TAILLE ABDOS FES. Martine	SAMEDI (salle bois)
18 h 30/19 h 30 GYM DOUCE RENF. Martine	18 h 00/18 h 45  ZUMBA Florence	18 h 30/19 h 15 C . A . F . Florence	19 h 00/19 h 45 CIRCUIT FITNESS Céline	
19 h 00/19 h 45 HI-LOW Céline	18 h 15/19 h 15 TRAINING SCULPT Martine	19 h 15/20 h 00  ZUMBA Florence	19 h 00/19 h 45 STRETCH/BALLE Martine	10 h 00/10 h 45  ZUMBA 2è du mois
19 h 30/20 h 30 GYM DOUCE ETIR. Martine	19 h 15//19 h 45 STRETCHING Martine	19 h 30/20 h 30 HIP HOP Manue	DOJO	10 h 00/11 h 00 RUN ACAD Stéphanie 1er du mois
				10 h 00/10 h 45 CARDIO GYM Cathy 4è du mois

GENDARMERIE



SALLE LAURIERS



PLEIN AIR



SALLE BOIS



DEBUT DES COURS DU SAMEDI : LE 1er OCTOBRE 2011 PAR STEPHANIE

Programme sous réserve de modifications pour les cours en manque d'effectif.

