

PLANNING SAISON 2021 - 2022

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

9h30	MAINTIEN EN FORME AVERMES / Dominique
9h30	ABDO FESSIERS RENFORCEMENT MUSCULAIRE PDS / Mathias
10h30	MAINTIEN EN FORME ÉQUILIBRE AVERMES / Dominique
10h30	STRETCHING PDS / Mathias
12h30	PILATES PDS / Sylvie
14h00	MARCHE DÉTENTE Arlette
17h15	GYM DOUCE DE MAINTIEN EN FORME H. AUCLERT / Laurence
17h15	RELAXATION AVERMES / Chantal
17h30	ABDO FESSIERS RENFORCEMENT MUSCULAIRE PDS / Thibaut
17h30	GYM.PARENTS/ENFANTS NOMAZY / Dominique
18h15	GYM D'ENTRETIEN CARDIO AVERMES / Fabienne
18h30	ENTRETIEN MUSCULAIRE TONIC PDS / Bruno
18h30	PILATES / CHIBALL NOMAZY / Dominique
19h00	BIKE DEFIT'S / Nadège
19h00	AQUAGYM PISCINE / Nautic
19h15	YOGA VINYASA AVERMES / Sylvie
19h30	PREPARATION PHYSIQUE SPORTIVE PDS / Bruno

9h	ABDO-FESSIERS RENFORCEMENT MUSCULAIRE PDS / Ghislaine
10h30	MARCHE NORDIQUE 1ER NIVEAU Ghislaine
10h30	GYM.GAINAGE ET ETIREMENTS PDS / Mathias
14h00	MARCHE NORDIQUE ADAPTÉE Ghislaine
17h30	AERODANCE COLLEGE E.GUILLAUMIN / Nadège
17h30	FULL BODY DYNAMIC AVERMES / Thibaut
17h30	GYM.ENFANTS PDS / Dominique
17h30	GYM. D'ENTRETIEN CARDIO PDS / Fabienne
18h30	PILATES PDS / Sylvie
18h30	ZUMBA COLLEGE E.GUILLAUMIN / Nadège
18h30	BODY BARRE AVERMES / Thibaut
18h30	FIT BOXING-RENFORCEMENT PDS / Laurence
19h30	YOGA VINYASA PDS / Sylvie

9h30	RENFORCEMENT/ STRETCH PDS / Ghislaine
10h00	YOGA DE L'ENERGIE AVERMES / Chantal
10h30	GYM.ZEN REMISE EN FORME PDS / Ghislaine
17h00	YOGA AVERMES / Nicole
17h25	ACTIVITÉS CARDIO ET RENFORCEMENT BELLEVUE / Laurence
17h30	CUISSES-ABDO-FESSIERS + HIIT PDS / Sarah
18h25	PILATES BELLEVUE / Sylvie
18h30	PILATES ZEN BALL PDS / Sarah

9h15	PILATES / STRETCH/BALLON SUISSE AVERMES / Mathias
9h30	MAINTIEN EN FORME PDS / Ghislaine
10h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE ABDOS-FESSIERS-GAINAGE PDS / Ghislaine
16h00	PILATES BELLEVUE / Sylvie
17h00	INITIATION SELF DÉFENSE PDS / Jean-Michel
17h30	GYM D'ENTRETIEN CARDIO PDS / Fabienne
17h45	YOGA DE L'ENERGIE COLLEGE E. GUILLAUMIN / Chantal
17h45	SOPHROLOGIE H. AUCLERT / Laurence
18h30	MAINTIEN EN FORME PDS / Fabienne
18h45	STEP PDS / Nadège
19h00	AQUAGYM PISCINE / Nautic

9h	MARCHE DYNAMIQUE Mathias
14h00	MARCHE NORDIQUE Ghislaine
17h30	FITNESS DRUMMING PDS / Nadège
18h30	FUN DANCE PDS / Nadège
18h00	AQUAGYM EN EAU PROFONDE PISCINE / James
19h30	APPRENTISSAGE 3 NAGES PISCINE / Kévin
19h00	PERFECTIONNEMENT 3 NAGES PISCINE / James

8h30	NATATION AQUAPHOBIE PISCINE/James
8h30	AQUAGYM EN EAU PROFONDE PISCINE / Kévin
9h30	MARCHE NORDIQUE Mathias

- **CARDIO**
- **RENFO**
- **DANSE**
- **GYM DOUCE**
- **PISCINE**
- **ACTIVITÉS ADAPTÉES**
- **MARCHE**
- **ENFANTS**
- **ARTS ÉNERGÉTIQUES**