

PLANNING SAISON 2022 / 2023

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
09 H 30 10 H 30	MAINTIEN EN FORME Avermes : Dominique	09 H 30 10 H 30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE GAINAGE CARDIO PdS : Ghislaine	09 H 30 10 H 30	ABDOS FESSIER GYM D'ENTRETIEN EQUILIBRE PdS : Ghislaine	09 H 15 10 H 15	PILATES / STRETCH / BALLON SUISSSE Avermes : Mathias			08 H 15 09 H 15	NATATION AQUAPHOBIE Piscine : James
09 H 30 10 H 30	ABDOS FESSIER RENFORCEMENT MUSCULAIRE PdS : Mathias	10 H 30 11 H 30	GYM GAINAGE ET ETIREMENTS PdS : Mathias	10 H 00 11 H 30	YOGA DE L'ENERGIE Avermes : Chantal	09 H 30 10 H 30	GYM D'ENTRETIEN EQUILIBRE PdS : Ghislaine			08 H 15 09 H 00	AQUAGYIM EN EAU PROFONDE Piscine : Le Nautic
10 H 30 11 H 30	MAINTIEN EN FORME EQUILIBRE Avermes : Dominique			10 H 30 11 H 30	GYM ZEN REMISE EN FORME PdS : Ghislaine	10 H 30 11 H 30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE GAINAGE CARDIO PdS : Ghislaine				
10 H 30 12 H 00	MARCHE NORDIQUE DEBUTANT Ghislaine					10 H 30 12 H 00	MARCHE DYNAMIQUE SPORTIVE Mathias				
10 H 30 11 H 30	STRETCHING PdS : Mathias										
12 H 30 13 H 30	PILATES PdS : Sylvie										
14 H 00 15 H 30	MARCHE DETENTE Arlette	14 H 00 15 H 30	MARCHE NORDIQUE ADAPTEE Ghislaine					14 H 00 15 H 30	MARCHE NORDIQUE CONFIRMEE Ghislaine		
						16 H 00 17 H 00	PILATES Bellevue : Sylvie				
17 H 15 18 H 15	RELAXATION Avermes : Chantal	17 H 30 18 H 30	FIT STEP Collège E. Guillaumin : Nadège	17 h 30 18 h 30	STRETCHING / RENFO DOUX EQUILIBRE POSTURAL Avermes : Mathias			17 H 30 18 H 30	FIT DRUM PdS : Nadège		
17 H 30 18 H 30	ABDO FESSIER RENFORCEMENT MUSCULAIRE PdS : Thibaut	17 H 30 18 H 30	CARDIO TRAINING Avermes : Thibaut	17 H 25 18 H 25	ACTIVITES CARDIO ET RENFORCEMENT Bellevue : Laurence	17 H 30 18 H 30	CARDIO STRETCH PdS : Fabienne	18 H 30 19 H 30	FIT DANCE PdS : Nadège		
17 H 30 18 H 30	GYM PARENTS / ENFANTS (1 - 3 ans) Nomazy : Dominique	17 H 30 18 H 30	GYM ENFANTS (3 - 5 ans) PdS (Salle Karaté) : Dominique	17 H 30 18 H 30	CUISSES ABDOS FESSIER + HIIT PdS : Sarah	17 H 45 19 H 15	YOGA DE L'ENERGIE Collège E. Guillaumin : Chantal	18 H 00 18 H 45	AQUAGYM EN EAU PROFONDE Piscine : James		
18 H 15 19 H 15	CUISSES ABDOS FESSIER Avermes : Fabienne	17 H 30 18 H 30	CUISSES ABDOS FESSIER STRETCH / RELAX PdS : Fabienne	18 H 25 19 H 25	PILATES INTERMEDIAIRE (+ DE 1 AN DE PRATIQUE) Bellevue : Sylvie	18 H 30 19 H 30	RENFO STRETCH RELAX PdS (Grande Salle) : Fabienne	19 H 00 20 H 00	PERFECTIONNEMENT 4 NAGES Piscine : James		
18 H 30 19 H 30	ENTRETIEN MUSCULAIRE TONIC PdS : Bruno	18 H 30 19 H 30	PILATES PdS : Sylvie	18 H 30 19 H 30	PILATES ZEN BALL PdS : Sarah	18 H 45 19 H 45	STEP PdS : Nadège				
18 H 30 19 H 30	PILATES / CHIBALL Nomazy : Dominique	18 H 30 19 H 30	ZUMBA Collège E. Guillaumin : Nadège			19 H 00 19 H 45	AQUAGYM Piscine : Le Nautic				
19 H 00 20 H 00	BIKE Salle Defit's : Nadège	18 H 30 19 H 30	BODY BARRE Avermes : Thibaut								
19 H 00 19 H 45	AQUAGYM Piscine : Le Nautic	18 H 30 19 H 30	FIT BOXING RENFORCEMENT PdS (Salle Karaté) : Laurence								
19 H 15 20 H 45	YOGA DYNAMIQUE Avermes : Sylvie	19 h 30 21 h 00	YOGA DYNAMIQUE PdS : Sylvie								

- CARDIO
- RENFORCEMENT
- DANSE
- GYM DOUCE
- PISCINE
- ACTIVITES ADAPTEES
- MARCHE
- ENFANTS
- ARTS ENERGETIQUES

