

LISTE DES COURS 2018 - 2019

JOURS	HORAIRES	ANIMATEURS/TRICES	INTITULES ET LIEUX	N° COURS
LUNDI	8H45 9H45	F. MITTAU	STRETCH- Mobilisation Chaines Muscul /GYMNASSE	10
LUNDI	9H00 10H00	C. MEILLAND	GYM DOUCE /SALLE EUROPE	11
LUNDI	9H45 11H15 (1H30)	F. MITTAU	GYM- Muscul- Cardio- STEP/GYMNASSE	12
LUNDI	10h00 11h00	C. MEILLAND	GYM DOUCE/SALLE EUROPE	13
LUNDI	11H15 12H15	F. MITTAU	PILATES SWISSBALL / GYMNASSE	14
LUNDI	12H15 13H15	C. CHABROLLES	GYM DYNAMIQUE/GYMNASSE	15
LUNDI	17H15 18H45 (1h30)	B. JANIN	GYM ADAPTEE/SALLE DE L EUROPE	16
MARDI	9H00 10H00	A.S MORIN	GYM/ GYMNASSE	20
MARDI	10H00 11H00	A.S MORIN	GYM FIT ZEN/ GYMNASSE	21
MARDI	14 h 15 15 h 15	J. CLEREMPUY	GYM LUDIQUÉ(mémoire, équilibre, danse)/GYMNASSE	22
MARDI	15H45 16H45	F. MITTAU	GYM SENIOR DYNAMIQUE/GYMNASSE	23
MARDI	16H45 17H45	F. MITTAU	PILATES / GYMNASSE	24
MARDI	17H45 18H45	C. GRATALOU	GYM DANSEE /GYMNASSE	25
MARDI	17H15 18H00	C. LATHAUD	AQUAGYM / PISCINE YVES NAYME	26
MARDI	18H00 19H30	F. MITTAU	SESSION MARCHE NORDIQUE	27
MERCREDI	8H45 10H15 (1h30)	C.CHABROLLES	FIT MIX (pound,gliding,boxing,cardio...)/GYMNASSE	31
MERCREDI	11H15 12H00	C. LATHAUD	AQUAGYM / PISCINE YVES NAYME	32
MERCREDI	17H30 18H30	J. CLEREMPUY	GYM /GYMNASSE	33
MERCREDI	18H30 19H30	A.S. MORIN	FIT MIX (body sculpt, combat...)/ GYMNASSE	34
MERCREDI	19H30 20H30	A.S. MORIN	RENFO PILATES /GYMNASSE	35
JEUDI	8H30 12H00	F. MITTAU	BOL D OXYGENE	40
JEUDI	8H00 8H45	C. LATHAUD	AQUAGYM / PISCINE YVES NAYME	41
JEUDI	8H45 9H45	J. CLEREMPUY	GYM/GYMNASSE	42
JEUDI	9H45 10H45	J. CLEREMPUY	GYM MODÉRÉE/GYMNASSE	43
JEUDI	11H00 12H00	C. GRATALOU	GYM DANSÉE/GYMNASSE	44
JEUDI	15H00 16H30	A.S. MORIN	YOGA / PILATES / GYMNASSE	45
JEUDI	15H00 16H00	E. FLEURY	GYM ADAPTÉE / EMBELLIE	46
JEUDI	16H30 17H30	E. FLEURY	GYM ADAPTÉE / GYMNASSE	47
JEUDI	18H30 19H30	C. MEILLAND	GYM DYNAMIQUE/GYMNASSE	48
JEUDI	19H30 20H30	C. MEILLAND	GYM DYNAMIQUE/GYMNASSE	49
VENDREDI	8H45 9H45	A.S. MORIN	GYM /GYMNASSE	50
VENDREDI	9H45 10H45	A.S. MORIN	GYM FIT MIX (FIT BALL, RENFO. CARDIO)	51
VENDREDI	10H45 11H45	A.S. MORIN	GYM ETIREMENTS/GYMNASSE	52
VENDREDI	14h10 15h40 (1H30)	J. CLEREMPUY	GYM TENDANCE STEP/GYMNASSE	53
SAMEDI	8H45 10H15 (1h30)	J. BOST	STEP RENFORCEMENT MUSCULAIRE/GYMNASSE	60

ROUGE	TRES INTENSIF
ORANGE	INTENSIF
BLEU	MODÉRÉ
VERT	DOUX



MODIFICATION DANS LE COURS : HEURE, INTITULÉ OU ANIMATEUR.