

## LISTE DES COURS 2020 - 2021

JOURS	HORAIRES	ANIMATEURS/TRICES	INTITULES ET LIEUX	N° COURS
LUNDI	8H45 9H45	Clarisse SABOT	STRETCH- Mobilisation Chaines Muscul /GYMNASE	10
LUNDI	9H45 10H45	Clarisse SABOT	PILATES SWISSBALL / GYMNASE	11
LUNDI	9H 10H	Christelle MEILLAND	GYM DOUCE /SALLE EUROPE	12
LUNDI	10H00 11H00	Christelle MEILLAND	GYM DOUCE/SALLE EUROPE	13
LUNDI	10H45 12H15 (1H30)	Corinne CHABROLLES	FIT MIX (pound, gliding, boxing, cardio...)/GYMNASE	14
LUNDI	12H15 13H15	Corinne CHABROLLES	GYM DYNAMIQUE/GYMNASE	15
LUNDI	17H15 18H45 (1h30)	Benoît JANIN	GYM ADAPTEE/SALLE DE L EUROPE	16
MARDI	9H00 10H00	Anne-Sophie MORIN	GYM/ GYMNASE	20
MARDI	10H00 11H00	Anne-Sophie MORIN	GYM FIT ZEN/ GYMNASE	21
MARDI	15H 45 16H45	Françoise MITTAU	PILATES / GYMNASE	22
MARDI	15H45 17H45	Clarisse SABOT	GYM SENIOR DYNAMIQUE/GYMNASE	23
MARDI	17H45 18H45	Clarisse SABOT	GYM DANSEE /GYMNASE	24
MARDI	17H15 18H00	Corinne LATHAUD	AQUAGYM / PISCINE YVES NAYME	25
MARDI	18H00 19H30	Françoise MITTAU	SESSION MARCHE NORDIQUE	26
MERCREDI	11H15 12H00	Corinne LATHAUD	AQUAGYM / PISCINE YVES NAYME	30
MERCREDI	17H30 18H30	Dorianne THIBERT	GYM / CORPS EN MOUVEMENT (MOUVEMENTS DANSÉS)/ GYMNASE	31
MERCREDI	18H30 19H30	Eloïse GRAS	FIT MIX (body sculpt, combat...)/ GYMNASE	32
MERCREDI	19H30 20H30	Eloïse GRAS	RENFO PILATES /GYMNASE	33
JEUDI	8H30 12H00	François MITTAU	BOL D OXYGENE	40
JEUDI	8H00 8H45	Corinne LATHAUD	AQUAGYM / PISCINE YVES NAYME	41
JEUDI	8H45 9H45	Joëlle CLEREMPUY	GYM/GYMNASE	42
JEUDI	9H45 10H45	Joëlle CLEREMPUY	GYM MODEREE/GYMNASE	43
JEUDI	11H00 12H00	Célia GRATALOU	GYM DANSEE/GYMNASE	44
JEUDI	14H30 16H	Anne-Sophie MORIN	YOGA-MEDITATION RELAXATION / GYMNASE	45
JEUDI	15H15 16H15	Eric FLEURY	GYM ADAPTÉE /SALLE MATISSE	46
JEUDI	16H15 17H15	Eric FLEURY	GYM ADAPTÉE / GYMNASE	47
JEUDI	18H30 19H30	Christelle MEILLAND	GYM DYNAMIQUE/GYMNASE	48
JEUDI	19H30 20H30	Christelle MEILLAND	GYM DYNAMIQUE/GYMNASE	49
VENDREDI	8H45 9H45	Anne-Sophie MORIN	GYM /GYMNASE	50
VENDREDI	9H45 10H45	Anne-Sophie MORIN	GYM FIT MIX (FIT BALL, RENFO. CARDIO)	51
VENDREDI	10H45 11H45	Anne-Sophie MORIN	GYM ETIREMENTS/GYMNASE	52
VENDREDI	14h10 15h40 (1h30)	Joëlle CLEREMPUY	GYM TENDANCE STEP/GYMNASE	53
SAMEDI	8H45 10H15 (1h30)	Jennifer BOST	STEP RENFORCEMENT MUSCULAIRE/GYMNASE	60

ROUGE	TRES INTENSIF
ORANGE	INTENSIF
BLEU	MODÉRÉ
VERT	DOUX



MODIFICATION DANS LE COURS : HEURE, INTITULÉ OU ANIMATEUR.