

JOURS	HORAIRES	ANIMATEURS.TRICES	NOM DU COURS	LIEUX	N° COURS
LUNDI	9h- 10h	Clarisse SABOT	MOBILISATION CHAÎNE MUSCULAIRE ÉQUILIBRE	GYMNASE	10
	10h - 11h	Clarisse SABOT	PILATES ET TRAVAIL D'ÉQUILIBRE AVEC BALLONS	GYMNASE	11
	9h-10h	Benoît BRETÈCHE	GYM DOUCE / COORDINATION ÉQUILIBRE	SALLE EUROPE	12
	10h - 11h	Benoît BRETÈCHE	GYM DOUCE / COORDINATION ÉQUILIBRE	SALLE EUROPE	13
	11h20-12h20	Fabrice BALDI	FITNESS INTENSIF SUR MUSIQUE	GYMNASE	14
	12h25- 13h25	Fabrice BALDI	HATHA YOGA ÉTIREMENTS	GYMNASE	15
	16h- 17h	Sophie TREMEAU	QI-GONG 	GYMNASE	16
	17h- 18h	Sophie TREMEAU	QI-GONG 	GYMNASE	17
	17h 15-18h45 (1h30)	Benoît JANIN	GYM ADAPTÉE	SALLE EUROPE	18
	18h15- 19h15	Elise CURTIL	SOPHROLOGIE	GYMNASE	19
MARDI	9h- 10h	Fabrice BALDI	TOTAL BODY TRAVAIL DE L'ENSEMBLE DE LA CHAÎNE MUSCULAIRE	GYMNASE	20
	10h - 11h	Fabrice BALDI	TOTAL BODY TRAVAIL DE L'ENSEMBLE DE LA CHAÎNE MUSCULAIRE	GYMNASE	21
	15h45 -16h45	Magali SAPY	GYM ÉNERGIE MODÉRÉE	GYMNASE	22
	16h45- 17h45	Magali SAPY	PILATES	GYMNASE	23
	17h45- 18h45	Magali SAPY	GYM DANSÉE DYNAMIQUE SUR MUSIQUE ACTUELLE	GYMNASE	24
	17h15 -18h	Benoît BRETÈCHE	AQUAGYM	PISCINE YVES NAYME	25
	18h45- 19h45	Benoît BRETÈCHE	CROSS TRAINING	GYMNASE	26
MERCREDI	11h15-12h00	Benoît BRETÈCHE	AQUAGYM	PISCINE YVES NAYME	30
	18h30- 19h30	Fabrice BALDI	FITNESS DE HAUTE INTENSITE SUR MUSIQUE	GYMNASE	31
	19h30 - 20h30	Fabrice BALDI	RENFO PILATES	GYMNASE	32
JEUDI	8h- 8h45	Benoît BRETÈCHE	AQUAGYM	PISCINE YVES NAYME	40
	8h30 -12h	Françoise MITTAU	RANDONNÉE MARCHÉ ACTIVE	NATURE	41
	9h- 12h	Titouan CHARNAY	RANDONNÉE DOUCE	NATURE	42
	9h15- 10h15	Benoît BRETÈCHE	GYM ABDO ÉTIREMENT	GYMNASE	43
	10h30- 11h30	Magali SAPY	GYM DANSÉE DYNAMIQUE SUR MUSIQUE ACTUELLE	GYMNASE	44
	14h30- 16h (1h30)	Magali SAPY	PILATES ÉTIREMENT RELAXATION	GYMNASE	45
	16h- 17h	Magali SAPY	GYM ADAPTÉE	GYMNASE	46
	17h15- 18h15	Magali SAPY	GYM ADAPTÉE	L'EMBEILLIE	47
	18h30- 19h30	Fabrice BALDI	FITNESS DE HAUTE INTENSITE SUR MUSIQUE	GYMNASE	48
	19h30- 20h30	Fabrice BALDI	FITNESS DE HAUTE INTENSITE SUR MUSIQUE	GYMNASE	49
VENDREDI	8h45- 9h45	Benoît BRETÈCHE	GYM CARDIO ABDO ÉTIREMENT	GYMNASE	50
	9h45- 10h45	Benoît BRETÈCHE	GYM FIT MIX CARDIO ABDO ÉTIREMENT	GYMNASE	51
	10h45- 11h45	Benoît BRETÈCHE	STRETCHING ET TECHNIQUE DE RELAXATION	GYMNASE	52
	14h10- 15h40 (1h30)	Benoît BRETÈCHE	GYM RENFO MUSCULAIRE	GYMNASE	53
	17h30-18h30	Benoît BRETÈCHE	STRETCHING ET TECHNIQUE DE RELAXATION 	GYMNASE	54
	18h30- 19h30	Benoît BRETÈCHE	PILATES	GYMNASE	55

ROUGE = très intensif

ORANGE= intensif modéré

BLEU= doux

VERT= très doux

NOUVEAUTÉ



Permanences :

Lundi de 14h30 à 16h30 toute l'année.

Mercredi de 14h30 à 18h30 jusqu'à Toussaint.