



## HORAIRES

**ANNEE 2021 - 2022**

<u>Lundi</u>	9h15 - 10h15	Hiit + Pilates *	Carla
	10h15 - 11h15	Gym douce	Carla
	14h30 - 15h45	Qi Gong - Taïchi	David
	16h35 - 17h35	Modern Jazz Gp 2 : CP CE1	Laure
	17h45 - 19h00	Modern Jazz Gp 3 : CE2 CM1 CM2	Laure
	19h15 - 20h30	Yoga	Véronique
<u>Mardi</u>	9h15 - 10h30	Gym douce - Stretching	Carla
	10h45 - 12h00	Yoga	Véronique
	15h30 - 16h30	Gym douce	Sandrine
	18h30 - 19h30	Hiit + stretching *	Carla
	19h30 - 20h30	Pilates	Carla
	20h30 - 21h45	Qi Gong - Taïchi	David
<u>Mercredi</u>	9h15 - 10h15	Gym dynamique	Sandrine
	13h30 - 14h30	Modern'jazz gp 1 : MS - GS	Laure
	16h30 - 17h45	Yoga	Véronique
	18h00 - 19h00	ZUMBA - FITSTEP	Josiane
	19h00 - 20h00	ZUMBA - FITSTEP	Josiane
	20h15 - 21h30	Yoga	Véronique
<u>Jeudi</u>	9h15 - 10h15	Gym douce	Carla
	10h15 - 11h15	Pilates	Carla
	9h30 - 11h00	Marche Nordique	Xavier
	17h30 - 18h45	Yoga	Véronique
	19h00 - 20h00	Gym dynamique	Sandrine
	20h00 - 21h00	Step	Carla
<u>Vendredi</u>	9h15 - 10h15	Gym dynamique	Carla
	10h45 - 12h00	Yoga	Véronique
	18h30 - 19h30	Gym dynamique	Xavier
<u>Samedi</u>	9h00 - 10h30	Marche Nordique	Xavier
	11h00 - 12h00	Cross-training	Xavier

**Tous les cours sont mixtes**

\* Hiit : high intensity interval training = activité sportive intense

