



HORAIRES

ANNEE 2022 - 2023

<u>Lundi</u>	9h15 - 10h15	FG : Hiit + Pilates *	Carla
	10h15 - 11h15	FG : 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	FG : Gym douce - Stretching	Carla
	10h45 - 12h00	Yoga	Véronique
	15h30 - 16h30	FG : Gym équilibre	Sandrine
	15h30 - 16h30	Gym équilibre seule : 1 h adaptée Séniors (hors forfait)	Sandrine
	18h30 - 19h30	FG : Hiit + stretching *	Carla
	19h30 - 20h30	FG : Pilates	Carla
	20h30 - 21h45	Qi Gong - Taïchi	David
<u>Mercredi</u>	9h15 - 10h15	FG : 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	FG : Gym douce	Carla
	10h15 - 11h15	FG : Pilates	Carla
	9h30 - 11h00	Marche Nordique	Xavier
	17h30 - 18h45	Yoga	Véronique
	19h00 - 20h00	FG : Gym dynamique	Sandrine
<u>Vendredi</u>	9h15 - 10h15	FG : Gym dynamique	Carla
	10h45 - 12h00	Yoga	Véronique
	18h30 - 19h30	FG : Gym dynamique	Xavier
	19h30 - 20h30	FG : Cross-training	Xavier
<u>Samedi</u>	9h30 - 11h00	Marche Nordique	Xavier

Tous les cours sont mixtes

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

FG : cours possibles avec le forfait Gym

Marche Nordique : marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques, technique et rapide, elle se pratique par tous les temps