



HORAIRES

ANNEE 2023 - 2024

<u>Lundi</u>	9h15 - 10h15 10h15 - 11h15	FG : Gym dynamique FG : Gym douce	Line Line		
	14h30 - 15h45 16h35 - 17h35 17h45 - 19h00 19h15 - 20h30	Qi Gong - Taïchi Modern Jazz Grp 3 : CE1/CE2 Modern Jazz Grp 4 : CM1/ CM2 Yoga	David Laure V Laure V Laure B		
<u>Mardi</u>	9h15 - 10h30 10h45 - 12h00	FG : Gym douce - Stretching Yoga	Line Laure B		
	15h30 - 16h30 15h30 - 16h30	FG : Gym équilibre Gym équilibre seule : 1 h adaptée Séniors (hors forfait)	Sandrine Sandrine		
	18h30 - 19h30 19h30 - 20h30 20h30 - 21h45	FG : Gym dynamique/ stretching FG : Pilates Qi Gong - Taïchi	Karine Karine David		
<u>Mercredi</u>	9h15 - 10h15 13h15 - 14h15 14h15 - 15h15 16h30 - 17h45 18h00 - 19h00 19h00 - 20h00 20h15- 21h30	FG : Gym dynamique Modern jazz Grp 1 : MS - GS Modern jazz Grp 2 : CP Yoga ZUMBA - FITSTEP ZUMBA - FITSTEP Yoga	Sandrine Laure V Laure V Laure B Josiane Josiane Alexandra		
	<u>Jeudi</u>	9h15 - 10h15 10h15 - 11h15 9h30 - 11h00 17h30 - 18h45 19h00 - 20h00 20h00 - 21h 00	FG : Gym douce FG : Pilates Marche Nordique Yoga FG : Gym dynamique FG : Pilates	Karine Karine Xavier Alexandra Sandrine Karine	
		<u>Vendredi</u>	9h15 - 10h15 10h45 - 12h00	FG : Gym dynamique Yoga	Line Alexandra
			18h30 - 19h30 19h30 - 20h30	FG : Gym dynamique FG : Cross-training	Xavier Xavier
		<u>Samedi</u>	9h30 - 11h00	Marche Nordique	Xavier

Tous les cours sont mixtes

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