

Intensité des Cours : **Légère** **Modérée** **Intense** **Renforcement** **Yoga Nidra/Hatha** **Hatha Flow yoga** **Yoga Vinyasa** **Aquatique**

Lundi	N°	Mardi	N°	Mercredi	N°	Jeudi	N°	Vendredi	N°	Samedi	N°
-------	----	-------	----	----------	----	-------	----	----------	----	--------	----

Salle Rue Lebon (25 personnes max)

9h à 10h	Gym Séverine	1	9h à 10h	Gym Leslie C.	11	9h à 10h	Gym Elisabeth	19	9h à 10h	Gym Leslie C.	30	9h à 10h	Gym Séverine	38			
10h à 11h	Gym Séverine	2	10h à 11h	Gym Sylvie	12	10h à 11h	Gym Elisabeth	20	10h à 11h	Gym Irène	31	10h à 11h	Pilates Séverine	39	10h à 11h	Pilates David	45
11h à 12h	Etirements Séverine	3	11h à 12h	Pilates Sylvie	13	11h à 12h	Gym Irène	21	11h à 12h	Gym Irène	32	11h à 12h	Yoga Hatha Michèle	40	11h à 12h	Etirements David	46
12h à 13h	Gym Séverine	4	12h15 à 13h15	Yoga Hatha Estelle	14	12h à 13h	Body zen Elisabeth	22				12h30 à 13h30	Stretching postural Sophie	41			
						13h à 14h	Etirements Elisabeth	23				13h30 à 14h30	Gym Sophie	42			
14h à 15h	Pilates Sylvie	5				14h à 15h	Stretching Postural Elisabeth	24	14h à 15h	Gym Josette	33	14h30 à 15h30	Etirements Sophie	43			
15h à 16h	Gym Irène	6	15h à 16h	Stretching Postural Sophie	15	15h à 16h	Gym Elisabeth	25	15h à 16h	Etirements Josette	34				Dimanche N°		
16h à 17h	Pilates Irène	7	16h15 à 17h15	Gym Cancer Irène		16h à 17h	Etirements Elisabeth	26									
17h30 à 18h30	Yoga Hatha Estelle	8	17h30 à 18h45	Yoga Hatha Michèle	16	17h à 18h	Pilates Josette	27	17h30 à 18h30	Yoga sur chaise Michèle	35				17h à 18h15	Yoga vinyasa Leslie A.	47
18h45 à 19h45	Pilates Josette	9	18h45 à 20h	Yoga Hatha Michèle	17	18h à 19h15	Yoga Hatha Estelle	28	19h15 à 20h15	Pilates niveau 2 Sylvie	36	18h à 19h	Pilates David	44	18h15 à 19h30	Hatha Flow yoga Leslie A.	48
20h à 21h15	Hatha Flow yoga Leslie A.	10	20h à 21h	Stretching Postural Sophie	18	19h30 à 20h45	Yoga vinyasa Leslie A.	29	20h15 à 21h30	Yoga Hatha Michèle	37						

Gymnase Paul Langevin (50 personnes max). Réalisés en extérieur si la météo et les cours s'y prêtent

18h à 19h	Fitness Sylvie	49	18h15 à 19h15	Fitness Sophie	52				18h à 19h	Fitness Sylvie	58	18h30 à 19h30	Fitness Sylvie	61		
19h à 20h	Etirements Sylvie	50	19h15 à 20h15	Body zen Séverine	53	19h à 20h	Fitness Patricia	55	19h à 20h	Fitness Sophie	59					
20h à 21h	Fitness Patricia	51	20h15 à 21h15	Pilates niveau 2 Séverine	54	20h à 21h	Fitness Patricia	56	20h à 21h	Etirements Sophie	60					
						20h à 21h	HIIT Jérôme	57								

Foyer de l'Union

						9h30 à 10h30	Gym Irène	62								
--	--	--	--	--	--	--------------	-----------	----	--	--	--	--	--	--	--	--

Salle Marcel Cerdan

			14h à 15h	Gym Samuel	63							14h à 15h	Gym Irène	65		
			15h à 16h	Gym Samuel	64							15h à 16h	Gym Irène	66		

Aquatgym senior(60 ans et +) au CAP (60 personnes max, sauf lundi 15h : 30 personnes max)

14h à 15h	Aquatgym	67							14h à 15h	Aquatgym	70					
15h à 16h	Aquatgym	68	15h à 16h	Aquatgym	69				15h à 16h	Aquatgym	71					

Activités en extérieur

			9h30 à 11h30	Marche en forêt Martine et J.Pierre	72	10h à 11h30	Marche nordique Sylvie	75	1	1 journée / mois	Randonnée Martine et J.Pierre	76				
			19h30 à 20h30	Cross training David	73				16h15 à 17h15	Gym Cancer Irène				18h30 à 19h44	Marche dynamique Evelyne	74
			20h30 à 21h45	Marche dynamique Evelyne	74				20h30 à 21h45	Marche dynamique Evelyne	74					

Activités en extérieur DIMANCHE

Selon planning randonnées	Randonnée Martine et J.Pierre	76
---------------------------	-------------------------------	----