

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-------	-------	----------	-------	----------	--------

Salle Rue Lebon (25 personnes max)

9h à 10h	Gym Séverine	9h à 10h	Gym Leslie C.	9h à 10h	Gym Elisabeth	9h à 10h	Gym Leslie C.	9h à 10h	Gym Séverine		
10h à 11h	Gym Séverine	10h à 11h	Gym Sylvie	10h à 11h	Gym Elisabeth	10h à 11h	Gym Irène	10h à 11h	Pilates Séverine	10h à 11h	Pilates David
11h à 12h	Etirements Séverine	11h à 12h	Pilates Sylvie	11h à 12h	Gym Irène	11h à 12h	Gym Irène	11h à 12h	Yoga Hatha Michèle	11h à 12h	Etirements David
12h à 13h	Gym Séverine	12h15 à 13h15	Yoga Hatha Estelle	12h à 13h	Body zen Elisabeth			12h30 à 13h30	Stretching postural Sophie		
				13h à 14h	Etirements Elisabeth			13h30 à 14h30	Gym Sophie		
14h à 15h	Pilates Sylvie			14h à 15h	Stretching Postural Elisabeth	14h à 15h	Gym Josette	14h30 à 15h30	Etirements Sophie		
15h à 16h	Gym Irène	15h à 16h	Stretching Postural Sophie	15h à 16h	Gym Elisabeth	15h à 16h	Etirements Josette			Dimanche	
16h à 17h	Pilates Irène	16h15 à 17h15	Gym Cancer Irène	16h à 17h	Etirements Elisabeth						
17h30 à 18h30	Yoga Hatha Estelle	17h30 à 18h45	Yoga Hatha Michèle	17h à 18h	Pilates Josette	17h30 à 18h30	Yoga sur chaise Michèle			17h à 18h15	Yoga vinyasa Leslie A.
18h45 à 19h45	Pilates Josette	18h45 à 20h	Yoga Hatha Michèle	18h à 19h15	Yoga Hatha Estelle	19h15 à 20h15	Pilates niveau 2 Sylvie	18h à 19h	Pilates David	18h15 à 19h30	Hatha Flow yoga Leslie A.
20h à 21h15	Hatha Flow yoga Leslie A.	20h à 21h	Stretching Postural Sophie	19h30 à 20h45	Yoga vinyasa Leslie A.	20h15 à 21h30	Yoga Hatha Michèle				

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

18h à 19h	Fitness Sylvie	18h15 à 19h15	Fitness Sophie			18h à 19h	Fitness Sylvie	18h30 à 19h30	Fitness Sylvie		
19h à 20h	Etirements Sylvie	19h15 à 20h15	Body zen Séverine	19h à 20h	Fitness Patricia	19h à 20h	Fitness Sophie				
20h à 21h	Fitness Patricia	20h15 à 21h15	Pilates niveau 2 Séverine	20h à 21h	Fitness Patricia	20h à 21h	Etirements Sophie				
				20h à 21h	HIIT Jérôme						

Foyer de l'Union

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

Salle Marcel Cerdan

		14h à 15h	Gym Samuel					14h à 15h	Gym Irène		
		15h à 16h	Gym Samuel					15h à 16h	Gym Irène		

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

14h à 15h	Aquagym					14h à 15h	Aquagym				
15h à 16h	Aquagym	15h à 16h	Aquagym			15h à 16h	Aquagym				

Activités en extérieur

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

Activités en extérieur DIMANCHE

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