

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h-10h GD MULTI FITNESS Sophie	9h-10h GD nouveau PILATES niveau 2/3 Nadège	9h-10h GD PILATES Isabelle		9h-10h GD BODY SCULPT Nadège	9h-10h GD FIT DANCE Virginie	
10h-11h GD ZUMBA Fabrice	10h-11h GD PILATES débutants Nadège	10h-11h GD RENFO TONIC Valérie D	10h-11h GD GYM ADAPTEE Sport Santé Virginie	10h-11h GD GYM DOUCE POSTURALE Nadège	9h30-11h MN allure modérée/soutenue Natacha	10h-11h30 MN allure modérée/soutenue Thierry
11h-12h GD BODY SCULPT Fabrice	11h-12h GD GYM ADAPTEE Sport Santé Nadège		11h-12h GD GYM EQUILIBRE Virginie		9h-11h MN allure sportive Thierry	
	12h30-13h30 GD BODY SCULPT Nadège		12h30 - 13h30 GD BLUE BALL Virginie			
	14h -15h30 MN allure modérée Christiane	14h -15h30 MN allure adaptée Thierry	14h -15h30 MN allure soutenue Diego	14h-15h GD ZUMBA GOLD Virginie		

Réservé au Sport Santé MODULE 4 jusq'au 22 février 2019

16h-17h30 GD
Stage découverte

17h-18h JPV GYM HOLISTIQUE Frédéric					
18h-19h JPV QI GONG Frédéric	18h-19h JPV GYM BALANCE Nadège	18h-19h GD RENFO STEP TONIC Virginie	18h-19h GD Cardio FITNESS Ruddy	18h-19h JPV MULTI FITNESS Sophie	18h-19h GD RENFO TONIC Valérie D
19h-20h JPV TAI CHI Frédéric	19h-20h JPV PILATES Nadège		19h30-20h30 JPV AFROKADANCE Ruddy	19h30-20h30 JPV PILATES Isabelle	
	20h30-21h30 JPV Cardio FITNESS Valérie C			20h30-21h30 JPV RENFO TONIC Fabrice	
				21h30-22h30 JPV ZUMBA Fabrice	

SALLE JPV = Jean Pierre VALLEE

SALLE GD = GYM DANSE

	CARDIO
	Bien ETRE
	SPORT SANTE
	MARCHE NORDIQUE
	PILATES