

# Cours 2017-2018

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
9h00 - 10h00	LIA-Zumba	Pilates (niv 2 & 3)	Pilates (niv 2 & 3)		Tonus & Mémoire	Body Tonic & Fit'Dance	
10h00 - 11h00	Multi-activités	Pilates (niv 1 & 2)	Gym Tonic & Stretching	Gym équilibre *	Gym douce	MN 9h-11h : sportive 9h30-11h modérée/ soutenue	MN (modérée/soutenue)
11h00- 12h00	Multi-activités	Gym adaptée		Blue Ball			
12h00 - 13h00		12h30		12h30			
13h00-14h00		Multi-activités		Gym de posture			
14h00 - 15h00		MN (adaptée/modérée)	MN (adaptée) *	Zumba Gold	MN (soutenue)		
15h00- 16h00							
16h00 - 17h00							
17h00 - 18h00				16h45 Moving Zen			
18h00 - 19h00	Gym Tonic & Stretching	Gym stretch & Relax	Zumba Sentao	Multi-activités	Moving Zen	Module découverte Sophrologie (**)	
19h00 - 20h00	Pilates (niv 1 & 2)	Pilates (niv 2 & 3)					
20h00- 21h00			19h30 Gym adaptée				
21h - 22h		20h30 Body Tonic		20h30 LIA	20h30 Pilates (niv1&2)	20h-21h30 QI Gong (Agora)	
22h- 23h				21h30 Zumba			

\* Gym douce adaptée et Fitness Bien-être    \*\* 6 séances par trimestre

Fitness Bien-être   
 Fitness Cardio   
 Pilates (niveaux : 1=fondamental ; 2=intermédiaire ; 3=avancé)  
Gym douce adaptée   
 QI Gong   
 Marche nordique (allures : adaptée, modérée, soutenue, sportive)