

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h-10h GD MULTI FITNESS Sophie	9h-10h GD PILATES niveau confirmé Nadège	9h-10h GD PILATES niveau 1/2 Isabelle		9h-10h GD GYM BODY SCULPT Nadège		
10h-11h GD ZUMBA Fabrice	10h-11h GD PILATES niveau 1/2 Nadège	10h-11h GD Renfo TONIC Valérie	10h-11h GD SPORT SANTE Virginie	10h-11h GD GYM BODY SCULPT Nadège	10h-11h JPV CAF/TABATA Valérie	10h-11h30 MN allure modérée/soutenue Thierry
11h-12h GD BODY SCULPT Fabrice	11h-12h GD GYM DOUCE RENFO Nadège	11h-12h GD GYM DOUCE RENFO Sophie	11h-12h GD GYM DOUCE Multi activité Virginie	11h - 12h GD GYM DOUCE BALANCE Nadège	9h30-11h MN allure modérée/soutenue Frédéric	
	12h30-13h30 GD BODY SCULPT Nadège		12h30 - 13h30 GD PILATES niveau 1 Virginie		9h-11h MN allure sportive Thierry	
	14h -15h30 MN allure modérée Christiane	14h -15h30 MN allure adaptée Thierry	14h -15h30 MN allure modérée soutenue Frédéric	14h-15h GD ZUMBA GOLD Virginie		
	16h30-17h30 GD SPORT SANTE Virginie					
17h-18h DOJO GYM HOLISTIQUE Frédéric						
18h-19h DOJO QI GONG Frédéric	18h-19h JPV GYM BALANCE Nadège	18h-19h GD ZUMBA TONING/STEP Virginie	18h-19h GD RENFO TONIC Ruddy	18h-19h JPV MULTI FITNESS Sophie		
19h-20h DOJO TAI CHI Frédéric	19h-20h JPV PILATES niveau 1/2 Nadège	19h15-20h15 JPV AFRO KA DANCE Ruddy	19h30-20h30 JPV PILATES niveau confirmé Isabelle			
	20h30-21h30 JPV Cardio FITNESS Valérie C		20h30-21h30 JPV CARDIO FITNESS Ruddy			
			21h30-22h30 JPV ZUMBA Ruddy			

JPV = Salle J. P. VALLEE à R. MEGE
DOJO = 44 allée des Bosquets
GD = Salle GYM DANSE à R. MEGE

- CARDIO
- FITNESS
- SPORT SANTE
- MARCHE NORDIQUE
- PILATES
- GYM BIEN ETRE

16h-17h30 GD
Stage découverte

Multi Activité 11h-12h

- 1er jeudi du mois GYM DOUCE (y compris Equilibre, GYM BALL, PILATES)**
- 2ème jeudi du mois ZUMBA GOLD**
- 3ème jeudi GYM DOUCE (y compris.....)**
- 4ème jeudi ZUMBA GOLD**
- 5ème jeudi GYM DOUCE (y compris.....)**