

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
-------	-------	----------	-------	----------	--------

COMPAS, Complexe Sportif, Place des Fêtes (1er étage ou Rez de Chaussée)

8h30-9h30	Réveil Musc Antonia	Renft Musc Sébastien		Cardio / Renfo Edgar (RCh)	
9h30-10h30	Stretch/Pilates Antonia	Gym Sébastien	Gym Sébastien (RCh)	Gym Edgar (RCh)	
10h30-11h30		Pilates Inter Christine	Stretching Seb (RCh)	Pilates Cynthia (RCh)	
11h30- 12h30				LIA - Chloé (RCh)	
12h30- 13h30			Body Zen Cécile	Body Move Sabine (RCh)	
14h-15h	Stretching Chantal				
15h-16h	Gym Bien-Etre Chantal				
18h-19h	Renft Musc Sylvie	Circuit Training Cynthia	Cardio / Renfo Cécile	Renft Musc Cynthia (RCh)	Zumba® Edgar
19h-20h	Stretching Chantal	CardioTraining Cynthia		Cardio/Renfo Chloé (RCh)	
20h-21h		Pilates Antonia	Body Zen Chloé	Stretch/Pilates Chloé (RCh)	

SALLE DU JUDO, 17 Avenue des Arènes

9h00-10h00					Qi Gong Edgar
10h00-11h00					Gym Bien-Etre Edgar
11h00-12h00					A.P.O.R. De Gasquet Edgar

CYPRIE, 2, Esplanade du Cypré

18h30-19h30	Renft Musc Antonia				
19h30-20h30	Pilates Antonia				

La Marquille, 25 Avenue J-B Lamarck

18h-19h		Yoga Fond Antonia			
---------	--	----------------------	--	--	--

STADE MUNICIPAL, 18 Avenue des Aérostiers

9h20 - 10h30					Marche Act Chloé
13h50-15h			Marche Active Cécile		

