



| 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 | | Qi Gong 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 | | | | Stretch/Relax Sabine (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 Inter Antonia | | Stretch/Pilates Chloé (RCh) | |

SALLE DU DOJO, 17 Avenue des Arènes

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

CYPRIE, 2, Esplanade du Cyprîé

| | | | | | |
|-------------|-----------------------|--|------------------------|--|--|
| 18h30-19h30 | Renft Musc Antonia | | Cardio Renfo Damien | | |
| 19h30-20h30 | Pilates Antonia | | Body Zen Damien | | |

Maison de Quartier Vidailhan, 19 Avenue Galilée

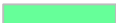
| | | | | | |
|-------------|--|------------------------|--|--|--|
| 18h15-19h15 | | Yoga Fondam Antonia | | | |
|-------------|--|------------------------|--|--|--|

STADE MUNICIPAL, 18 Avenue des Aérostiers

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

Email : contact@balma-gss.fr

Site Web : <https://www.balma-gss.fr>

 Cours en accès libre

 Cours soumis à inscription (Sur Bulletin Inscr)

RENSEIGNEMENTS : 06 88 80 46 66 / 06 16 63 40 82

Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique