




LUNDI			
10h30-12h00	MARCHE ACTIVE	CLÉMENT	DÉPART DEVANT LA MAIRIE
10h30-11h30	PILATES - GYM DOUCE ET RELAXATION	CHRISTINE	PRÉAU
11h30-12h30	PILATES GROS BALLON ou MARCHE	CHRISTINE	PRÉAU
14h00-15h00	DOS ET ARTICULATION	CHRISTINE	SALLE DES JEUNES (Marcel Pagnol)
18h00-18h45	WELLNESS	CLÉMENT	PRÉAU
18h45-19h30	BODY SCULPT	CLÉMENT	PRÉAU
19h00-20h15	GESTION DU STRESS	J. CLAUDE	CENTRE DE LOISIRS SALLE 5
20h00-21h00	 ZUMBA	SÉVERINE	GRANDE SALLE (Marcel Pagnol)
21h00-21h45	PILATES	SÉVERINE	GRANDE SALLE (Marcel Pagnol)

MARDI			
10h00-10h45	PILATES INTERMÉDIAIRE - AVANCÉ	CHRISTINE	PRÉAU
10h45-11h30	DOS ET ABDOS AUTREMENT	CHRISTINE	PRÉAU
11h30-12h15	PILATES GROS BALLON	CHRISTINE	PRÉAU
20h00-21h00	MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ou l'art de se réaliser	J. CLAUDE	CENTRE DE LOISIRS SALLE 5
20h30-21h30	QI-GONG	BÉATRICE	GRANDE SALLE (Marcel Pagnol)

MERCREDI			
10h00/11h00	GYM SANTE SENIOR	CHRISTINE	GRANDE SALLE (Marcel Pagnol)
10h30-12h00	MARCHE ACTIVE	CLÉMENT	DÉPART DEVANT LA MAIRIE
17h30-18h30	STEP	BENJAMIN	PRÉAU
18h30-19h30	BODY SCULPT	BENJAMIN	PRÉAU
19h30-20h15	CUISSES - ABDOS - FESSIERS	BENJAMIN	PRÉAU
20h15-21h00	STRETCHING	BENJAMIN	PRÉAU
18h00-18h45	PILATES (MIX) / YOGALATES	CHRISTINE	GRANDE SALLE (Marcel Pagnol)
19h30-20h45	GESTION DU STRESS	J. CLAUDE	CENTRE DE LOISIRS SALLE 4

JEUDI			
10h00-11h00	GYM BALLON	CLÉMENT	PRÉAU
11h00-12h00	WELLNESS	CLÉMENT	PRÉAU
18h00-19h00	BODY BARRE	BENJAMIN	GRANDE SALLE (Marcel Pagnol)
19h00-20h00	LIA	BENJAMIN	GRANDE SALLE (Marcel Pagnol)
20h00-21h00	 ZUMBA	BENJAMIN	GRANDE SALLE (Marcel Pagnol)
18h45-19h45	MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ou l'art de se réaliser	J. CLAUDE	CENTRE DE LOISIRS SALLE 5
20h00-21h15	GESTION DU STRESS	J. CLAUDE	CENTRE DE LOISIRS SALLE 5

VENDREDI			
10h00-11h00	WELLNESS	CLÉMENT	SALLE DES JEUNES (Marcel Pagnol)
11h00-12h00	CUISSES - ABDOS - FESSIERS	CLÉMENT	SALLE DES JEUNES (Marcel Pagnol)
17h30-18h30	CUISSES - ABDOS - FESSIERS	BENJAMIN	GRANDE SALLE (Marcel Pagnol)
18h30-19h30	CARDIO BOXE	BENJAMIN	GRANDE SALLE (Marcel Pagnol)

SAMEDI			
10h45-12h15	MARCHE NORDIQUE	CLÉMENT	DÉPART DEVANT LE PRÉAU
10h30-11h15	 ZUMBA	SÉVERINE	PRÉAU
11h15-12h00	BODY SCULPT	SÉVERINE	PRÉAU