

ANNEE 2022/2023

LUNDI SOIR	18H15-19H15	YOGA	Philippe	1H00	Heude Maccagno
LUNDI SOIR	18H30-19H15	BODY SCULPT	Mégane	45mn	gde salle
semaine paire	19H15-20H00	STEP tout niveau	Mégane	45mn	
semaine impaire	19H15-20H00	STRETCHING	Mégane	45mn	
VENDREDI matin	9H30-10H15	BODY SCULPT	Mégane	45mn	gde salle
	10H15-11H00	STRETCHING	Mégane	45mn	
MARDI MATIN	10H00-11H00	STRETCH/relaxation	Maureen	1H00	gde salle
MARDI SOIR		CARDIO/STRONG/ZUMBA	Maureen	45mn	gde salle
semaine paire	18H15-19H00	CARDIO	Maureen	45mn	
semaine impaire	18H15-19H00	STRONG	Maureen	45mn	
	19H00-19H45	ZUMBA	Maureen	45mn	
JEUDI MATIN	10H00-10H45	GYM DOUCE	Maureen	45mn	gde salle
	10H45-11H30	MUSCULAIRE		45mn	
MARDI SOIR	18H15-19H15	PILATES	Bastien	1H00	petite salle
	19H15-19H45	STRETCHING		30 mn	
JEUDI Soir	18H30-19H30	PILATES POSTURAL	Bastien	1H00	gde salle
	19H30-20H30	BODY SCULPT		1H00	
MERCREDI Matin (semaine paire)	10H00-11H30	YOGA	Pauline	1H30	Heude Maccagno