

# 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	18h15-19h45	CARDIO/strong	Maureen	45mn	gde salle
semaine paire	18h15-19h00	CARDIO	Maureen	45mn	
semaine impaire		strong	Maureen	45mn	
MARDI SOIR	19h00 19h45	zumba	Maureen	45mn	
JEUDI MATIN	9h45 10h30	GYM DOUCE	Maureen	45mn	gde salle
	10h30 11h15	MUSCULAIRE		45mn	
MARDI SOIR	18h15-19h15	PILATES	Bastien	1H00	petite salle
	19H15-19h45	STRETCHING		30 mn	
JEUDI Soir	18H30 -19H30	PILATES POSTURALE	Bastien	1H00	gde salle
	19H30-20H30	BODY SCULPT		1H00	
MERCREDI Matin	10H00 - 11H30	YOGA	Pauline	1H30	Heude Maccagno