



Planning Activités 2022 / 2023

* GV partenaires : cours à régler à la GV concernée

LUNDI	9h - 10h	Pilates ©	Laurence	Le Colibri
	9h30 - 11h	Marche Nordique Débutant	Florence	Voir Agenda
	10h15 - 11h15	Body Stretch	Laurence	Le Colibri
	10h30 - 11h45	Qi Gong *		SERPAIZE
	18h30 - 19H30	Marche Oxygène	Frédérique	Stade
	18H45 - 19H25	Aquagym *		VILLETTE
	19H30 - 20h10	Aquagym/Natation *		VILLETTE
	19h - 20h	Cardio-Renfo 100% filles	Jackie	Le Colibri
	20h10 - 21h10	Cross-Training	Jackie	Le Colibri
	20h15 - 21h15	Cardio-Renfo	Florence	LUZINAY
MARDI	9h-10h	A.P.A.	Jackie	Le Colibri
	9h - 10h	Marche active	Florence	Stade
	10h30 - 11h30	Body Zen	Brigitte	Le Colibri
	18h20 - 19h20	A.P.A.	Jackie	Le Colibri
	19h30 - 20h20	Zumba © 100% filles	Jackie	Le Colibri
	19h - 20h	Body Art ©	Florence	Mas des Prés
	20h10 - 21h10	Yoga	Florence	Mas des Prés
	20h00 -21h00	Circuit cardio-Training	Elie	Stade
MERCREDI	9h - 10h15	Qi Gong *		SERPAIZE
	9h-10h30	Marche Nordique	Florence	Voir Agenda
	9h- 10h00	Marche Active	Laurence	Stade
	18h-19h00	Cardio-Renfo	Frédérique	Le Colibri
	19h10 - 20h10	Atelier P. De Gasquet ©	Brigitte	Le Colibri
	20h15 - 21h15	Pilates ©	Laurence	Le Colibri
JEUDI	9h - 10h00	Yoga	Florence	Mas des Prés
	12h15-13h15	Cardio-Renfo	Frédérique	Le Colibri
	19h - 20h	Cardio-Renfo	Johan	Le Colibri
	20h10 - 21h10	Cross-Training	Jackie	Le Colibri
VENDREDI	11h00 - 11h50	Aquagym *		VILLETTE
	12h15-13h15	Gym Oxygène	Florence	Stade
	18h - 19h	Body Zen	Florence	Colibri
	18h45 - 19h45	Danse Orientale 100% filles	Jackie	Centre Social
	20h10 - 21h10	Aquagym *		VILLETTE
SAMEDI	10h - 11h30	Marche Nordique	Florence	Voir Agenda
DIMANCHE	matin	Randonnée Mensuelle à partir d'octobre	Aurélie et Frédérique	