

SALLE DE DANSE (Rez de chaussée)

LUNDI	8H45-9H45	GYM DOUCE	Katia F.
	9H45-10H45	RENFORT-CARDIO	Katia F.
	10H45-11H45	PILATES (confirmés)	Katia F.
	14H00-15H00	RENFORT	Sandrine C.
	15H00-16H00	ETIREMENTS (méthode globale)	Sandrine C.
	16H00-17H00	ZUMBA	Sandrine C.
	17H00-18H00	CARDIO RENFORT	Wilfried M.
	18H00-19H00	CARDIO RENFORT	Wilfried M.
	19H00-20H00	STEP	Wilfried M.
	20H00-21H00	ETIREMENTS – PILATES – RELAXATION DETENTE	Sandrine C.
MARDI	9H00-10H00	YOGA – PILATES	Sandrine C.
	10H00-11H00	RENFORT	Sandrine C.
	11H15-12H15	ETIREMENTS (méthode globale)	Laurence H.
	12H30-13H30	 CARDIO RENFORT	Laurence H.
	13H30-14H30	CARDIO-RENFORT adaptés et EQUILIBRE MEMOIRE	Geneviève Z.
	14H30-15H30	BODY ZEN – PILATES – ETIREMENTS	Geneviève Z.
	15H30-16H30	RENFORT (muscles profonds, abdo, lombaires, trapèzes)	Wahid L.
	16H30-17H30	CARDIO-RENFORT (préférences motrices)	Wahid L.
	17H30-18H30	ECHAUFFEMENT DYNAMIQUE - RENFORT	Sylviane L.
	18H30-19H30	ZUMBA (+ Dance Party)	Carine L.
	19H30-20H30	PILOXING-COMBAT + POUND	Carine L.
MERCREDI	9H00-10H00	CARDIO RENFORT	Laurence H.
	10H00-11H00	CARDIO RENFORT	Laurence H.
	11H00-12H00	PILATES – ETIREMENTS (méthode globale)	Laurence H.
	14H00-15H00	SPORT SANTE	Wahid L.
	15H00-16H00	GYM BIEN ETRE	Katia F.
	16H00-17H00	HATHA YOGA	Katia F.
	17H00-17H45	CHOREGRAPHIE DE DANSES	Katia F.
	17H45-18H30	CARDIO RENFORT	Sandrine C.
	18H30-19H15	CARDIO RENFORT	Sandrine C.
19H15-20H15	ZUMBA	Sandrine C.	
JEUDI	9H00-10H00	RENFORT CARDIO (accessible à tous)	El Mehdi E.
	10H00-11H00	RENFORCEMENT – STRETCHING POSTURAL	El Mehdi E.
	12H30-13H30	RENFORT / CARDIO	Carine L.
	14H00-15H00	CARDIO chorégraphié	Cathy D.
	15H00-15H30	ETIREMENTS (méthode globale)	Cathy D.
	15H30-16H30	PILATES (confirmés)	Cathy D.
	16H30-17H00	 ETIREMENTS (méthode globale)	Laurence H.
	17H00-18H00	PILATES (débutants)	Laurence H.
	18H00-19H00	CARDIO RENFORT	Laurence H.
VENDREDI	9H15-10H15	RENFORT	Wilfried M.
	10H15-11H15	ETIREMENTS (méthode spécifique) (1 ^{er} groupe)	Cathy D.
	11H15-12H15	ETIREMENTS (méthode spécifique) (2 ^e groupe)	Cathy D.
	16H00-17H30	PILATES DEBUTANTS-RELAXATION	Katia F.
	17H30-18H00	CARDIO LIA – STEP	Sandrine C.
	18H00-19H00	RENFORT	Sandrine C.
	19H00-20H00	ETIREMENTS PILATES – RELAXATION DETENTE	Sandrine C.
SAMEDI	8H30-9H30	RENFORT	Dimitri C.
	9H30-10H15	LIA / ZUMBA	Alternance
	10H15-11H00	RENFORT	
	11H00-11H30	ETIREMENTS (méthode globale)	
REINE BLANCHE (rue d'Ivoy) – Salle Marcel Garcin			
MERCREDI	14H00-15H00	DANCE PARTY	Carine L.
	15H00-16H00	 GYM BALL	Carine L.
	16H00-16H45	 STRETCHING MOBILISATION	Wilfried M.
	16H45-17H30	STRETCHING MOBILISATION	Wilfried M.
	CLASSIQUE	ENERGIE	DETENTE