



Salle
Noblesse

Extérieur

Salle
des Fêtes

Espace des
Remparts

3ème RG

	LUNDI		MARDI				MERCREDI			JEUDI			
<i>A partir de 9h00</i>	9h BODYSULPT Niveau 1 Marie Hélène												
<i>12H15 à 13H05</i>		12h15-13h05 CIRCUIT TRAINING Mickaël		12h15-13h05 STRETCHING Marie Hélène	12h15-13h05 MUSCULATION (accès libre)		12h15-13h05 MUSCULATION (accès libre)			12h15-13h05 MUSCULATION (accès libre)	12h15 - 13h05 FAC Yann		
<i>A partir de 16h00</i>													17h15 MARCHÉ DOUCE Justine
<i>A partir de 18h00</i>	17h15 SPORT SANTE Justine												
<i>A partir de 18h00</i>	18h15 BODYSULPT Niveau 2 Sandrine	18h15 PILATES Marie Hélène	18h15 YOGA Mandy	18h15 DRUM FIT Myriam	18h15 TOTAL FIT Yann	18h15 URBAN TRAINING Justine	18h15 BODYSULPT Niveau 1 Marie Hélène	18h15 CARDIO FIT Eric	18h15 CIRCUIT TRAINING Myriam	18h15 REMISE EN FORME Sandrine	18h15 ZUMBA Dany	18h00 PILATES AVEC MATERIEL Marie-Hélène	18h15 MARCHÉ ACTIVE Myriam
<i>A partir de 19h00</i>	19h15 SOPHROLOGIE Maria	19h15 HIT Mickaël	19h15 BODY BARRE Yann				19h15 STRETCHING Marie Hélène	19h15 WELL NESS Eric		19h15 STEP Maryse			

BODYSULPT : Niveau 1 : Débutant - Intermédiaire

Niveau 2 : Intermédiaire - Avancé

HIIT : High Intensity Training (Sport fractionné en haute intensité)

WELNESS : Mouvement inspirés du Tai Chi, Yoga et Pilate

FAC : Fessiers/abdos/cuisses