



Salle
Noblesse

Extérieur

Salle
des Fêtes

Espace des
Remparts

Mairie Annexe

3ème RG

	LUNDI			MARDI				MERCREDI			JEUDI		
A partir de 9h00	9h00 BODYSCULPT Niveau 1 Marie Hélène												
A partir de 10h00													
12H15 à 13H05		12h15-13h05 MUSCULATION (accès libre)		12h15-13h05 STRETCHING Marie Hélène	12h15-13h05 MUSCULATION (accès libre)			12h15-13h05 FULL BODY Yann	12h15-13h05 CIRCUIT TRAINING		12h15-13h05 FAC Yann	12h15-13h05 MUSCULATION (accès libre)	
A partir de 17h00													
	17h15 SPORT SANTE Justine										17h15 SPORT SANTE Justine		
A partir de 18h00	18h15 BODYSCULPT Niveau 2 Sandrine	18h15 PILATES Marie Hélène	18h15 SOPHROLOGIE Maria	18h15 YOGA Mandy	18h15 CARDIO FIT Audrey	18h15 BADMINTON Jonathan	18h15 WALK TRAINING Sandrine --- URBAN TRAINING Justine	18h15 BODYSCULPT Niveau 1 Marie Hélène	18h15 HIT Mickaël	18h15 CIRCUIT TRAINING Myriam	18h15 REMISE EN FORME Sandrine	18h15 PILATES avec Matériel Marie Hélène	18h15 ZUMBA Dany
A partir de 19h00				19h15 YOGA Mandy	19h15 WELL NESS Audrey			19h15 STRETCHING Marie Hélène	19h15 PILATES Myriam		19h15 STEP Maryse		

BODYSCULPT : Niveau 1 : Débutant - Intermédiaire
Niveau 2 : Intermédiaire - Avancé

WALK TRAINING : Marche Active + Exercices de renforcement musculaire

URBAN TRAINING : Course à pied + Exercices de renforcement musculaire

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

WELNESS : Mouvement inspirés du Tai Chi, Yoga et Pilate

FAC : Fessiers/Abdos/Cuisses