

# PLANNING GYMNASTIQUE ADULTE 2019 - 2020 CORRIGE SUITE MODIF HORAIRES SALLES

|                            |         | lundi   | mardi                                       | mercredi                                       | jeudi   | vendredi                                     | samedi   |
|----------------------------|---------|---|---|--|---|--|--|
| M<br>A<br>T<br>I<br>N      | 8 H 45  |   | 8h45-9h45<br><b>BODY SCULPT</b><br>Magali   |  |   |  |  |
|                            | 9 H 00  | 9h-10h<br><b>FITNESS</b><br>Marie-Emmanuelle                            |   | 9h-10h<br><b>FITNESS</b><br>Marie-Emmanuelle   | 9h-10h<br><b>PILATES</b><br>Florence            | 9h-10h<br><b>GYM TONIQUE</b><br>Valentin     |  |
|                            | 9 H 30  |   | 9h45-10h30<br><b>PILATES</b><br>Magali      |  |   |  | 9h30-10h30<br><b>C.A.F.</b><br>Raphaëlle       |
|                            | 10 H 00 | 10h-11h<br><b>BODY ZEN</b><br>Marie-Emmanuelle                          |   | 10h-11h<br><b>PILATES</b><br>Florence          |   | 10h-11h<br><b>ACTI SENIOR</b><br>Hélène      |  |
|                            | 10 H 30 |   |   |  |   |  | 10h30-11h30<br><b>CARDIO MOUV</b><br>Raphaëlle |
|                            | 11 H 00 |   |   |  |   |  |  |
|                            | 11 H 30 |   |   | 11h45-12h30<br><b>AQUAGYM (1)</b><br>Karine    |   |  |  |
|                            | 12 H 00 |   |   |  |   |  |  |
|                            | 12 H 30 |   |   | 12h30-13h15<br><b>AQUAGYM (1)</b><br>Karine    |   |  |  |
|                            | 13 H 00 |   |   |  |   |  |  |
| R<br>E<br>S<br>M<br>I      | 16 H 00 |   |   |  |   | 16h-17h30<br><b>MARCHE NORDIQUE</b><br>(2)   |  |
|                            |         |   |   |  |   |  |  |
|                            | 17H 30  |   |   |  |   |  |  |
| S<br>O<br>I<br>R<br>É<br>E | 18 h 30 |   | 19h-19h45<br><b>CARDIO DANSE</b><br>Hélène  | 18h30-19h15<br><b>CARDIO MOUV</b><br>Raphaëlle | 19h-20h30<br><b>PILATES / YOGA</b><br>Raphaëlle |  |  |
|                            | 19 H 00 | 19h-20h30<br><b>FITNESS ET</b><br><b>STRETCHING</b><br>Marie-Emmanuelle |   | 19h15-20h00<br><b>CARDIO MOUV</b><br>Raphaëlle |   | 19h-20h<br><b>C.A.F.</b><br>Marie-Emmanuelle |  |
|                            | 19 H 30 |   |   |  |   |  |  |
|                            | 20 H 00 |   | 19h45-20h30<br><b>BODY SCULPT</b><br>Hélène |  |   |  |  |
|                            | 20 H 30 |   |   | 20h-21h<br><b>PILATES</b><br>Raphaëlle         |   |  |  |
|                            | 21 H 00 |   |   |  |   |  |  |

|              |  |
|--------------|--|
| ACTI SENIORS | gym douce chorégraphiée complète adaptée à la reprise d'activité.  |
| BODY ZEN     | associe des exercices <b>inspirés</b> du Pilates et du Yoga - renforcement et stretching pour acquérir force et flexibilité. |
| BODY SCULPT  | discipline fitness qui allie renforcement musculaire et cardiotraining (avec matériel)                                       |
| C.A.F.       | Cuisses Abdos Fessiers   |
| 1            | <i>l'aquagym fait l'objet d'une inscription à part</i>   |

