

PLANNING GYMNASTIQUE ADULTE

		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
M A T I N	8 H 45		8h45-9h45 BODY SCULT (Magali)				
	9 H 00	9h-10h FITNESS (Marie-Emmanuelle)		9h-10h FITNESS (Marie-Emmanuelle)	9h-10h BODY ZEN (Christiane)	9h-10h FITNESS (Christiane)	9h30-10h30 STEP débutant (Sylvia)
	9 H 30		9h45-10h30 BODY ZEN (Magali)				
	10 H 00	10h-11h BODY ZEN (Marie-Emmanuelle)		10h-11h PILATES (Florence)		10h-11h ACTI-SENIORS* (Hélène)	10h30-11h30 LIA (Sylvia)
	10 H 30						
	11 H 00					11h-12h GYM DOUCE* (Hélène)	
	11 H 30			11h45-12h30 AQUAGYM (1) (Karine)			
	12 H 00						
	12 H 30				12h30-13h15 AQUAGYM (1) (Karine)		
	13 H 00						
A P R È S	16 H 00					16h-17h30 MARCHE NORDIQUE (2) (Florence)	
	17H 30						
S O I R É E	19 H 00	19h-20h30 FITNESS ET STRECHING (Marie-Emmanuelle)	19h-19h45 ZUMBA (Hélène)	19h-19h45 STEP (Sylvia)	19h-20h BODY ZEN (Christiane)	19h-20h STEP (Sylvia)	
	19 H 30						
	20 H 00		19h45-20h30 FITNESS (Hélène)	19h45-20h45 BODY SCULPT (Christiane)	20h-21h STRECHING (Christiane)		
	20 H 30						
	21 H 00						
*GYM DOUCE		la séance débute par des points SHIATSU effectués sur soi-même pour rétablir la libre circulation de l'énergie et stimuler les défenses naturelles de l'organisme suivie de renforcement musculaire et de stretching/relaxation.					
*ACTI SENIORS		Cours tonique permettant la reprise d'activité en douceur.					
BODY ZEN		associe des exercices inspirés du Pilates®, musculation et stretching pour acquérir force et flexibilité.					
BODY SCULPT		discipline fitness qui allie renforcement musculaire et cardiotraining (avec matériel)					
1		l'aquagym fait l'objet d'une inscription à part					
2		la marche nordique fait l'objet d'une inscription à part					