



PLANNING

SAISON 2023-2024

DEBUT DES COURS
LUNDI 11 SEPT 2023



SALLE PRE GRAND			
LUNDI	9h - 10h	Renfo dynamique	Sophie
	10h - 11h	Gym modérée (sans impact)	Delphine
	11h - 12h	Techniques douces	Delphine
	17 - 18h15	Renfo et 15 min de stretching	Sophie
	18h15 - 19h	Gym cardio	Sophie
MARDI	9h - 11h	Marche Nordique (places limitées)	Sophie
	9h - 10h	Spécial séniors (cours à 95 €)	Clarisse
	10h - 11h	Renfo full body	Clarisse
	11h - 12h	Pilates	Clarisse
	12h30 - 13h30	Renfo dynamique	Geoffrey
	17h30 - 18h30	Pilates	Florian
	18h30 - 19h30	Renfo full body	Florian
19h30 - 20h30	Cross Training	Florian	
MERCREDI	9h15 - 10h15	Gym modérée (sans impact)	Clarisse
	10h15 - 11h15	Renfo dynamique	Clarisse
	11h15 - 12h	Stretching	Sophie
	12h15 - 13h	Step dance	Sophie
	13h - 13h45	Renfo full body	Sophie
	17h - 18h	Body Zen (stretching, yoga doux, relaxation)	Laelitia
	18h - 19h	Renfo full body	Laelitia
	19h - 20h	Z'dance	Laelitia
20h - 21h	Pilates	Laelitia	
JEUDI	10h10 - 11h10	Spécial séniors (cours à 95 €)	Julie
	11h10 - 12h10	Renfo dynamique	Julie
	12h15 - 13h	Renfo full body	Sophie
	13h - 13h45	Stretching	Sophie
	17h30 - 18h30	Fit ball	Laelitia
	18h30 - 19h30	Renfo full body	Laelitia
	19h30 - 20h30	Yoga	Laelitia
VENDREDI	9h30 - 10h30	Gym dynamique	Gilles
	10h30 - 11h30	Mobilité	Gilles
	12h30 - 13h30	Z'Dance	Geoffrey
	17h - 18h	Pilates	Laelitia
	18h - 19h	Renfo full body	Laelitia
SAMEDI	9h30 - 10h15	Renfo full body	Anne-Marie / Julie
	10h15 - 11h	Fit baguettes	Anne-Marie / Julie
	11h - 11h45	Stretching	Anne-Marie / Julie

SALLE DE BOUTHEON			
LUNDI	18h30 - 19h30	Renfo full body	Gilles
	19h30 - 20h30	Step	Gilles
JEUDI	18h30 - 19h30	Gym cardio	Anne-Marie
	19h30 - 20h15	Fit baguettes	Anne-Marie