

	LUNDI	MARDI		
M A T I N	<p>SALLE ROGER VINCENT</p> <p><u>VOLLEY (Vo)</u> 08H45 - 10h00 - (Tine)</p> <p><u>GYM D'ENTRETIEN (GE1/ GE2)</u> 09h00 - 10h00 10h00 - 11h00 (Chrystophe)</p> <p><u>ETIREMENTS DU DOS (E1)</u> 11h00 - 11h45 (Chrystophe)</p>	<p>SALLE CAP DE BOS</p> <p><u>GYM D'ENTRETIEN (GE3)</u> 09h30 - 10h30 (Tonique) (Mato)</p> <p><u>ETIREMENTS DU DOS (E2)</u> 10h30 - 11h15 (Mato)</p> <p>SALLE DES ECHOPES</p> <p><u>YOGA (Y1/Y2/Y3)</u> 09h15 - 10h15 10h15 - 11h15 11h15 - 12h15 (Michel)</p>	<p>PISCINE CANETON</p> <p><u>AQUA GYM (A1/A2)</u> 08h15 - 09h00 09h00 - 09h45 (Ophélie)</p> <p>SALLE CAP DE BOS</p> <p><u>GYM DOUCE (A) (GD1/GD2)</u> 09h00 - 10h00 10h00 - 11h00 (Chrystophe)</p> <p><u>ETIREMENTS DU DOS (E3)</u> 11h00 - 11h45 (Chrystophe)</p>	<p>SALLE ROGER VINCENT</p> <p><u>ETIREMENTS DU DOS (E4/E6)</u> 09h15 - 10h00 10h00 - 10h45 (Tine)</p> <p><u>GYM DOUCE (A) (GD3)</u> 10h45 - 11h45 (Geneviève)</p> <p>SALLE DES ECHOPES</p> <p><u>GYM D'ENTRETIEN (GE5/ GE6)</u> 09h00 - 10h00 10h00 - 11h00 (Mato)</p> <p><u>ETIREMENTS DU DOS (E5)</u> 11h00 - 11h45 (Mato)</p>
	A P R E S - M I D I	<p><u>MARCHE (MA1/MA2/MA3)</u> 14h00 - 15h30 (Tine, Chrystophe, Geneviève)</p> <p>SALLE CAP DE BOS</p> <p><u>GYM D'ENTRETIEN (GE4)</u> 14h15 - 15h15 (Anne-Laure)</p>	<p>PISCINE CANETON</p> <p><u>AQUA GYM (A3)</u> 13h15 - 14h00 (Geneviève)</p> <p>CAP DE BOS</p> <p><u>TENNIS (T1/T2)</u> 14h00 - 15h15 15h15 - 16h30 (Confirmés) (Raphaël)</p>	<p><u>VELO (v1/v2)</u> 14h00 - 15h15 (Allure modérée) (Chrystophe, Tine)</p> <p><u>GOLF (Go1/ Go2)</u> 14h00 - 15h00 15h00 - 16h00 (Débutants) (Emilien)</p>

JEUDI

VENDREDI

M
A
T
I
N

PISCINE CANETON

AQUA GYM (A4/A5)

09h45 – 10h30
10h30 – 11h15 (Ophélie)

SALLE ROGER VINCENT

RENF. MUSCULAIRE (RF3)

09h00 - 10h00 (Chrystophe)

STRETCHING (S3)

10h00 - 10h45 (Chrystophe)

SALLE DE BOXE BELLEGRAVE

SOPHROLOGIE (So1)

10h30 - 11h45 ()

SALLE CAP DE BOS

BADMINTON (B1/B2/B3)

08h45 - 10h00 (*Confirmés*)
10h00 - 11h15 (*Débutants*)
11h15 - 12h30 (*Confirmés*)
(Jean Michel)

RENF. MUSCULAIRE (RF1/RF2)

08h45 - 09h45 (*Tonique*)
10h30 - 11h30 (Jérôme)

STRETCHING (S1/S2)

09h45 - 10h30
11h30 - 12h15 (Jérôme)

SALLE ROGER VINCENT

RENF. MUSCULAIRE (RF6)

08h45 - 09h45 (*Tonique*) (Martine)

STRETCHING (S6/S8)

09h45 - 10h30
11h30 - 12h15 (Martine)

GYM DOUCE (B) (GD6)

10h30 - 11h30 (Martine)

SALLE CAP DE BOS

RENF. MUSCULAIRE (RF7)

08h45 - 09h45 (Chrystophe)

STRETCHING (S7)

09h45 - 10h30 (Chrystophe)

SALLE DES ECHOPPES

GYM DOUCE (B) (GD4)

10h00 - 11h00 (Geneviève)

GYM DOUCE (B) (GD5)

“COURS ADAPTE”
11h00 - 12h00 (Geneviève)

SALLE DE BOXE BELLEGRAVE

RENF. MUSCULAIRE (RF5)

10h00 - 11h00 (*Anne-Laure*)

STRETCHING (S5)

11h00 - 11h45 (*Anne-Laure*)

A
P
R
E
S
-
M
I
D
I

VÉLO (V3)

14h00 - 16h00 (Victorien)

GOLF (Go3/ Go4)

14h00 - 15h00
15h00 - 16h00 (Emilien)

PISCINE CANETON

AQUA GYM (A6)

13h15 - 14h00 (Geneviève)

SALLE CAP DE BOS

YOGA (Y4)

13h30 - 14h30 (Michel)

RENF. MUSCULAIRE (RF4)

14h30 - 15h30 (*Anne-Laure*)

STRETCHING (S4)

15h30 - 16h15 (*Anne-Laure*)

MULTI-DANSES (MD)

17h15 - 18h30 (Audrey)

MARCHE NORDIQUE (MN1/MN2)

14h00 - 15h30
(Tine, Chrystophe)

GOLF (Go5)

14h00 - 15h00 (Emilien)