



Salle
Noblesse

Extérieur

Salle
des Fêtes

Espace des
Remparts

3ème RG

	LUNDI		MARDI					MERCREDI			JEUDI		
<i>A partir de 9h00</i>	9h BODYSCULPT Marie Hélène												
<i>12H15 à 13H05</i>	12h15-13h05 SWISS BALL Manon	12h15-13h05 MUSCULATION (accès libre)		12h15-13h05 STRETCHING Marie Hélène				12h15-13h05 CIRCUIT TRAINING Mickaël			12h15-13h05 MUSCULATION (accès libre)	12h15 - 13h05 FAC Yann	
<i>A partir de 16h00</i>												17h15 ZUMBA TONING Ethel	16h30 MARCHE Justine
<i>A partir de 18h00</i>	18h15 BODYSCULPT Sandrine	18h15 PILATES AVANCE Marie Hélène	18H15 YOGA Marie	18h15 SOPHROLOGIE Maria	18h TOTAL FIT Yann	18h15 MARCHE COURSE Myriam	18h15 URBAN TRAINING Justine	18h15 BODYSCULPT Marie Hélène	18h15 CARDIO FIT Audrey	18H15 CIRCUIT TRAINING Myriam	18h15 REMISE EN FORME Sandrine	18h15 LATINO DANCE Manon	18h00 HIT Mickaël
<i>A partir de 19h00</i>	19H15 RELAXATION Audrey	19h15 PILATES DEBUTANT Marie-Hélène	19h15 BODY BARRE Yann	19h15 SOPHROLOGIE Dorothee				19h15 STRETCHING Marie Hélène	19h15 WELL NESS Audrey	19H15 DRUM FIT Myriam	19h15 STEP Maryse	19h15 FIT DANCE Manon	

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

Wellness : Mouvements inspirés du Tai Chi, yoga et pilates

FAC : Fessiers/abdos/cuisses