

JOUR	HORAIRE	ACTIVITÉ	LIEU	ANIMATEUR
------	---------	----------	------	-----------

ACTIVITÉS GYMNIQUES EN SALLE	Lundi	09h00-10h00	Gymnastique	Cosec salle B	Gianni
		10h00-11h00	Gym douce	Cosec salle B	Gianni
		13h30-15h00	Gym mal de dos	Cosec salle B	Gianni
		15h00-16h30	Gym mal de dos	Cosec salle B	Gianni
		16h30-19h30	Musculation-Circuit training	Salle VDC	Gianni
		17h15-18h15	Pilates sénior	Cosec salle B	Isabelle
		18h15-19h15	Pilates intermédiaire	Cosec salle B	Isabelle
		19h30-20h30	Cuisses-Abdos-Fessiers	Espace Monjaret	Isabelle
	20h30-21h30	Cardio-Renforcement	Espace Monjaret	Isabelle	
	Mardi	15h00-16h00	Équilibre-Étirements	Cosec salle B	Myriam
		17h30-18h30	Altern Cardio / Renfo musculaire	Cosec salle B	Gianni
		18h30-19h30	Aéro-Boxing	Cosec salle B	Gianni
		19h30-20h30	Gym douce / Étirements	Cosec salle B	Gianni
		20h30-21h30	Cuisses-Abdos-Fessiers	Cosec salle B	Gianni
	Mercredi	18h00-19h00	Cuisses-Abdos-Fessiers	SMA pêcheurs	Isabelle
		19h00-20h00	Cardio-Renforcement	SMA pêcheurs	Isabelle
	Jeudi	10h30-11h30	Gym d'entretien	Cosec salle B	Mimi
		17h00-18h00	Bien être mal de dos / Relaxation *	Judo + salle B	David
		18h00-19h00	Gym dynamique / Étirements	Cosec salle B	David
		19h00-20h00	Cardio-Renforcement	Cosec salle B	David
		20h00-21h00	Stretching relaxation	Cosec salle B	David
	Vendredi	08h45-10h15	Gym douce	Cosec salle B	Myriam
		10h15-11h15	Gym douce / Spécial aîné	Cosec salle B	Myriam
		17h30-18h30	Gym douce	Cosec salle B	Isabelle
		18h30-19h30	Cardio-Renforcement	Cosec salle B	Isabelle
	Samedi	09h00-10h00	Pilates débutant	Salle de hand	Isabelle

ACTIVITÉS DANSÉES	Mercredi	20h00-21h00	Zumba® Fitness	SMA pêcheurs	Isabelle
	Jeudi	09h30-10h30	Line Dance ( <i>danse country</i> )	Cosec salle B	Mimi
	Samedi	10h00-11h00	Zumba® Fitness	Cosec salle de hand	Isabelle

ACTIVITÉS DANS L'EAU	Lundi	20h30-21h00	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Gérard
		21h00-21h30	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Gérard
	Mardi	12h00-12h40	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Gérard
		12h40-13h20	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Gérard
	Jeudi	20h30-21h00	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Aurélie
		21h00-21h30	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Aurélie
	Vendredi	12h00-12h40	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Aurélie
		12h40-13h20	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Aurélie

ACTIVITÉS PLEIN AIR	Mardi	10h00-11h30	Marche Nordique ( <i>RDV Piscine</i> )	Plein Air	Mimi
	Vendredi	09h30-11h30	Marche Nordique ( <i>RDV Cosec</i> )	Plein Air	Mimi
	Samedi	10h00-12h00	Marche Nordique ( <i>RDV Cosec</i> )	Plein Air	Mimi