

MAJ 2019-11

	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	Bien être, mal de dos	COSEC Salle B	Gianni
		15h00-16h30	Bien être, mal de dos	COSEC Salle B	Gianni
		de 16h30 à 19h	Musculation-Circuit training	COSEC Salle VDC	Gianni
		18h30-19h30	Pilates Intermédiaire	COSEC Salle B	Isabelle
		19h45-20h45	Cuisses-Abdos-Fessiers	Espace MONJARET	Isabelle
	Mardi	17h30-18h30	Cardio/Renforcement-Musculation	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	Adélaïde
		20h00-21h00	Strong by Zumba	SMA Pêcheurs	Adélaïde
	Jeudi	10h30-11h30	Gymnastique d'entretien	COSEC Salle B	Mimi
		17h00-18h00	Bien être, mal de dos	COSEC Judo + Salle B	David
		18h00-19h00	Gym. dynamique	COSEC Salle B	David
		20h00-21h00	Trampoline/Cardio-Renforc.-Muscul.	COSEC Salle B	Gianni
	Vendredi	08h45-10h15	Gym. douce	COSEC Salle B	Isabelle
		10h15-11h15	Gym. douce <i>spécial aîné</i>	COSEC Salle B	Isabelle
		17H30-18h30	Pilates Équilibre	COSEC Salle B	Isabelle
18h30-19h30		Étirements	COSEC Salle B	Isabelle	
Samedi	09h00-10h00	Pilates Débutant	COSEC Salle O.Girault	Isabelle	

ACTIVITÉS DANSÉES	Lundi	17h30-18h30	Line dance	COSEC Salle B	Isabelle
	Mercredi	19h00-20h00	Zumba	SMA Pêcheurs	Adélaïde
	Samedi	10h00-11h00	Latino Dance <i>inspiration Zumba</i>	COSEC Salle O.Girault	Mélanie

ACTIVITÉS DANS L'EAU	Mardi	12h00-12h40	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Gérard
		12h40-13h20	Gym dans l'eau	Piscine de Vaires	Gérard
	Jeudi	20h30-21h30	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	Alternance marche nordique / marche active (RDV Piscine)	Plein air	Mimi
	Vendredi	09h30-11h30	Marche nordique (RDV Cosec)	Plein air	Mimi
	Samedi	10h00-12h00	Marche nordique (RDV Cosec)	Plein air	Mimi