

HORAIRES DES COURS 2025/2026 - ESP GYM YOGA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GYMNASTIQUE	08h30-09h00 - salle 4 Réveil musculaire avec Marie				
	09h00-10h00 - salle 4 Gym tonique avec Marie	09h15-10h15 - salle 4 Stretching avec Valérie		09h00-10h00 - salle 4 Gym tonique avec Stéphanie	09h00-10h00 - salle 4 Gym tonique avec Marie
	16h15-17h15 - salle 2 Danse Latino avec Marie	10h15-11h15 - salle 2 Gym douce avec Valérie		10h00-11h00 - salle 4 Gym douce avec Stéphanie	15h45-16h45 - HOEDIC Pilates avec Marie (1)
	19h00-19h45 - salle 2 Gym tonique avec Jérémie			11h00-12h00 - salle 4 Gym tonique avec Stéphanie	
	19h45-20h30 - salle 2 Bodyzen avec Jérémie			19h00-20h00 - salle 4 Pilates avec Florence (1)	
YOGA	16h15-17h30 - salle 3 avec Anne Lise	11h15-12h30 - salle 2 avec Valérie		17h15-18h30 - salle 4 avec Christille	10h15-11h30 - salle 4 avec Christille
MARCHE NORDIQUE			09h30 - 11h30 avec Jordan		
MARCHE ACTIVE				14h00-15h15 avec Marie	
RANDONNEE PEDESTRE	14h00 - 16h00 avec Jordan				

(1) également pour les adhérents YOGA