

HORAIRES DES COURS 2024/2025 - 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 Gym douce 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 Lydia (1) |
| | 19h00-19h45 - salle 2 Gym tonique avec Lydia | | | 11h00-12h00 - salle 4 Gym tonique avec Stéphanie | |
| | 19h45-20h30 - salle 2 Bodyzen avec Lydia | | | 19h00-20h00 - salle 4 Pilates avec Lydia (1) | |
| YOGA | 16h15-17h30 - salle 3 avec Valérie | 11h15-12h30 - salle 2 avec Valérie | | 17h15-18h30 - salle 4 avec Christille | 10h15-11h30 - salle 4 avec Christille |
| MARCHE NORDIQUE | 14h00-15h30 Douce avec Jordan | 14h00-15h30 Tonique avec Clément | 14h00-16h00 Tonique+ avec Jordan | | |
| MARCHE ACTIVE du 12/09 au 12/12/2024 du 27/02 au 19/06/2025 | | | | 14h00-15h15 avec Marie | |

(1) également pour les adhérents YOGA