

HORAIRES DES COURS 2023/2024 - ESP GYM YOGA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GYMNASTIQUE	09h00-10h00 - salle 4 Gym tonique avec Marie	09h15-10h15 - salle 4 Gym douce avec Valérie		09h00-10h00 - salle 4 Gym tonique avec Jordan	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 Jordan	15h45-16h45 - HOEDIC Pilates avec Lydia (1)
	19h00-19h45 - salle 2 Gym tonique avec Stéphanie			11h00-12h00 - salle 4 Gym tonique avec Jordan	
	19h45-20h30 - salle 2 Bodyzen avec Stéphanie			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 Tonique avec Stéphanie	14h00-16h00 Tonique+ avec Similien	15h30-17h00 Douce avec Stéphanie	
MARCHE ACTIVE du 14/09 au 14/12 2023 du 14/03 au 20/06 2024				14h00-15h15 avec Stéphanie	

(1) également pour les adhérents YOGA