

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 Similien		
MARCHE ACTIVE du 12/09 au 12/12/2024 du 27/02 au 19/06/2025				14h00-15h15 avec Chloé	

(1) également pour les adhérents YOGA