


PLANNING DES COURS A PARTIR DE JANVIER 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GYM RENFO	10h15-11h15 Julie	10H-11H Anne-Marie	17h30-18h30 Sophie	9H-10H Anne-Marie	8H45-9H30 OU 10h15-11h
	18H30-19H30 Adeline	18H-19H Delphine			
		19H20-20H20 Delphine			
STEP		9H-10H Anne-Marie			
GYM DOUCE		9h-9h45 9h45-10h30 10h30-11h15 Vanessa	10H-11H Anne-Marie		
BODY ZEN				10H-11H Anne-Marie	
STRETCHING					9h30-10h15 ou 11h-11h45 Sophie
CARDIO DANCE				19H30-20H30 Katia	
YOGA*			17hH30-19H Solange	13H45-15H15 15H15-16H45 Rosalie	
PILATES*	17h30-18h30 Hamza		11H-12H Anne-Marie	17H30-18H30 Fabien	
APA*	15H-17H Hamza			15h-17h Hamza	

 Gymnase Soleillant

 Energym

 Salle Karaté E.D.A

 Lézigneux

 G3 Dubruc

 Salle Polyvalente Savigneux

* Activités Physiques adaptées, Yoga, Pilates : inscriptions limitées, nous contacter