








**PLANNING DES COURS A PARTIR DE SEPTEMBRE 2024**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
GYM RENFO	10h15-11h15 Julie	10H-11H Anne-Marie	17h30-18h30 Sophie	9H-10H Anne-Marie	8h45-9h30 Sophie
	18H30-19H30 Adeline	18H-19H Delphine			10h15-11h Sophie
		19H20-20H20 Delphine			
GYM SUR CHAISE*				15h-16h Delphine	
STEP		9H-10H Anne-Marie			
GYM DOUCE		9h-10h Vanessa	10H-11H Anne-Marie		
		10h05-11h05 Vanessa			
BODY ZEN				10H-11H Anne-Marie	
STRETCHING					9h30-10h15 Sophie
					11h-11h45 Sophie
CARDIO DANCE				19H30-20H30 Katia	
YOGA**				13h45-15h15 Rosalie	
			17hH30-19H Rosalie	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
	 Salle Duroure ( ExMonplaisir)	* Activités Physiques adaptées ** Yoga, Pilates : inscriptions limitées, nous contacter			