

Planning des cours saison 2021/2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
8h00 - 8h15					
8h15 - 8h30					
8h30 - 8h45					
8h45 - 9h00					
9h00 - 9h15				9h à 10h15 Gym douce	9h30 à 11 h Sophrologie
9h15 - 9h30		9h30 à 10h30 Body Scult	9h45 à 10h45 Eveil Motricité 3-6 ans		
9h30 - 9h45					
9h45 - 10h00					
10h00 - 10h15					
10h15 - 10h30					
10h30 - 10h45					
10h45 - 11h00				10h30 à 11h45 Gym douce	
11h00 - 11h15			11h-12h Sophrologie enfants 8-11 ans		
11h15 - 11h30					
11h30 - 11h45					
12h00 - 12h30	12h30-13h30 Renforcement musculaire				12h30-13h30 Renforcement musculaire
12h30 - 13h00					
13h00-13h30					
14h00 - 14h15		14h00 à 15h00 Stretching	14h-15h Zumba Kids		
14h15 - 14h30					
14h30 - 14h45					
14h45 - 15h00					
15h00 - 15h15					
15h15 - 15h30		15h15 à 16h15 Fitness	15h15-16h15 Multisport 6-11 ans		
15h30 - 15h45					
15h45 - 15h00					
16h00 - 16h15					
17h15 - 17h30					
17h30 - 17h45		17h30 à 18h30 Taï chi			
17h45 - 18h00					
18h00 - 18h15	18h30-20h Yoga			17h45 à 18h45 Pilates	
18h15 - 18h30					
18h30 - 18h45					
18h45 - 19h00					
19h00 - 19h15			18h50 à 19h50 Pilates		18h55 à 19h55 Fitdance
19h15 - 19h30					
19h30 - 19h45			19h30 à 21 h Sophrologie		
19h45 - 20h00					
20h00 - 20h15		20h00 à 21h00 Body Zen			
20h15 - 20h30	20h30 à 21h30 Circuit training				
20h30 - 20h45					
20h45 - 21h00					
21h00 - 21h15					
21h15 - 21h30					
21h30 - 21h45					

Professeurs



Rodolphe



Charlotte



Marie-Pierre

Kalyana
MS8

Maelig
Françoise

Annie

