

Jours	Heures	Type cours Générique	#	Libellé cours	Animateurs	Lieu
Lundi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148694	Gym Tonic	Anne	SMT
Lundi	10h15 à 11h15	Gym adaptée / public en besoin spécifique	148684	Prévention	Anne	SMT
Lundi	11h15 à 12h15	Gym douce / Sénior / Entretien	148689	Gym d'entretien modéré	Didier	SMT
Lundi	11h30 à 12h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	164384	Pilates	Aurélie	CHAN
Lundi	12h15 à 13h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148695	Renforcement musculaire	Didier	SMT
Lundi	12h30 à 13h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	164386	Stretching Postural Méthode Moreau	Aurélie	CHAN
Lundi	19h15 à 20h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148696	Renforcement musculaire	Anne	NDA
Lundi	20h15 à 21h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148697	Renforcement musculaire	Anne	NDA
Mardi	9h à 10h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148699	Gym Tonic	Olivier	VAU
Mardi	9h15 à 10h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	157095	Pilates (renfo) Intermédiaire	Nataly	SMT
Mardi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148698	Renforcement musculaire	Pascale/ Marianne	NDA
Mardi	10h à 11h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148700	Renforcement musculaire	Olivier	VAU
Mardi	10h15 à 11h15	Gym adaptée / public en besoin spécifique	148685	Gym Adaptée Modérée	Nataly	SMT
Mardi	10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148713	Stretching	Pascale/ Marianne	NDA
Mardi	10h30 à 11h30	Gym douce / Sénior / Entretien	164569	Gym entretien	Sylvain	CHAN
Mardi	11h15 à 12h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	152423	Pilates (renfo) Modéré	Nataly	SMT
Mardi	11h00 à 12h00	Gym adaptée / public en besoin spécifique	148686	Gym entretien	Olivier	VAU
Mardi	11h30 à 12h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	164570	Renforcement musculaire	Sylvain	CHAN
Mardi	12h30 à 13h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	164571	Pilates	Sylvain	CHAN
Mardi	19h30 à 20h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148729	Hatha Yoga	Marilyne	FLEU
Mardi	19h30 à 20h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148714	Pilates	Dorothee	VAU
Mardi	19h30 à 20h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148701	Renforcement musculaire	Catherine	NDA
Mardi	20h30 à 21h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148728	Pilates	Marilyne	FLEU
Mardi	20h30 à 21h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148715	Pilates	Dorothee	VAU
Mardi	20h30 à 21h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148716	Yoga Vinyasa	Catherine	NDA
Mercredi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148702	Gym Tonic	Nataly	SMT
Mercredi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148703	Renforcement musculaire	Fabienne	NDA
Mercredi	10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148717	Pilates (renfo) Intermédiaire	Nataly	SMT
Mercredi	10h15 à 11h15	Gym douce / Sénior / Entretien	148690	Gym Entretien	Fabienne	NDA
Mercredi	11h15 à 12h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148718	QiGong	Cécile	SMT
Mercredi	11h30 à 12h30	Gym adaptée / public en besoin spécifique	148687	Gym Adaptée	Fabienne	NDA
Mercredi	19h15 à 20h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148719	Pilates	Stéphane	FLEU
Mercredi	20h15 à 21h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148704	Renforcement musculaire	Stéphane	FLEU
Jeudi	9h30 à 10h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148705	Gym Tonic	Sandrine	SMT
Jeudi	9h30 à 10h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148706	Renforcement musculaire	Fabienne	NDA
Jeudi	9h30 à 11h	Extérieur	148681	Marche Nordique (1h30)	Anne	MN
Jeudi	10h30 à 11h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148726	Pilates	Sandrine	SMT
Jeudi	10h30 à 11h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148720	Pilates débutant/Intermédiaire	Fabienne	NDA
Jeudi	11h30 à 12h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148721	Stretching	Sandrine	SMT
Jeudi	11h30 à 12h30	Gym douce / Sénior / Entretien	148691	Gym Seniors	Fabienne	NDA
Jeudi	14h à 15h	Gym adaptée / public en besoin spécifique	148688	Gym Adaptée	Fabienne	VAU
Jeudi	15h à 16h	Gym adaptée / public en besoin spécifique	150896	Gym Adaptée	Fabienne	VAU
Vendredi	8h45 à 9h45	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148708	Gym Tonic	Olivier	SEV
Vendredi	9h à 10h	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148723	Pilates Intermédiaire	Marilyne	VAU
Vendredi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148711	Renforcement musculaire	Nataly	SMT
Vendredi	9h15 à 10h15	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148707	Gym Tendance Tonic	Sabine	NDA
Vendredi	9h45 à 10h45	Gym douce / Sénior / Entretien	148693	Gym Seniors	Olivier	SEV
Vendredi	10h à 11h	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148724	Pilates	Marilyne	VAU
Vendredi	10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148727	Stretching	Nataly	SMT
Vendredi	10h15 à 11h15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148722	Stretching Postural Méthode Moreau	Sabine	NDA
Vendredi	11h à 12h	Gym adaptée / public en besoin spécifique	157105	Gymmémoire	Marilyne	VAU
Vendredi	11h à 12h	Extérieur	170023	Qi Gong et Marche, en extérieur	Cécile	HDJ
Vendredi	11h15 à 12h 15	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	148725	Pilates (renfo) Intermédiaire	Nataly	SMT
Vendredi	11h15 à 12h15	Gym douce / Sénior / Entretien	148692	Acti Gym Senior	Sabine	NDA
Vendredi	12h30 à 13h30	Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates	166970	Pilates	Sylvain	NDA
Vendredi	13h30 à 14h30	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	166969	Renforcement musculaire	Sylvain	NDA
Samedi	9h à 10h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148709	Gym Tonic	Marianne et Marie	NDA
Samedi	10h à 11h	Renforcement Musculaire / Gym Tonic	148710	Gym Tonic	Marianne et Marie	NDA