

## ACTIVITES ADULTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>CENTRE VILLE</b>						
Centre ASELQO Carnes 13 rue de l'Ange				12h30 STRETCHING		
Salle des Chats Ferrés 3 bis rue des Chats ferrés	18h30 DYNA 19h30 STRETCHING			18h00 CARDIO/STRETCH (cours 1h30)		
Palais des sports 14 rue Eugène Vignat salle multiactivités 1 ou 2 salle de lutte	12h30 PILATES intermédiaire	12h30 TAILLES- ABDOS-FESSIERS	12h30 STRETCHING	12h30 PILATES débutant	12h30 YOGA	9h30 PILATES matériel (2ème samedi du mois) 9h45 PILATES débutant 11h00 STRETCHING
<b>SAINT MARCEAU</b>						
Salle de la Cigogne rue Honoré d'Estienne d'Orves	17h30 RENFORT MUSCULAIRE 18h30 DYNA	17h15 Gym "bien être" 18h30 HIIT (cours 1h30)	9h15 PILATES débutant (cours de 3/4 d'h) 10h00 PILATES intermédiaire 11h00 GYM DOUCE 12h15 YOGA	9h30 GYM DOUCE 10h30 PILATES débutant		
Centre ASELQO Dauphine 2 rue des Tulipes	12h30 PILATES débutant					
Dojo Harismendy-Geymond Avenue Alain Savary				18h00 CIRCUIT TRAINING		9h30 DYNA 10h30 STRETCHING
<b>CANDOLE</b>						
Salle Paul Gauguin 36 bis avenue de Saint Mesmin	18h00 PILATES avancé					
<b>BANNIER</b>						
Salle Yves Montand 1 rue Charles Perrault	18h00 CARDIO DANCE 19h00 RENFORT MUSCULAIRE		18h00 TAILLE- ABDOS-FESSIERS 19h00 STRETCHING	18h00 DYN A MIX 19h00 PILATES débutant		
Gymnase Victor Fouillade rue Jean Bouin salle GRS	18h30 GYM DOUCE	18h30 PILATES débutant 19h30 PILATES intermédiaire			17h15 PILATES débutant 18h15 PILATES intermédiaire	
<b>MADELEINE</b>						
Salle polyvalente Madeleine 103 faubourg Madeleine		18h15 CARDIO/RENFO/ STRETCH (cours 1h30)	17h45 PILATES débutant 18h45 PILATES intermédiaire			
Maison des Arts Martiaux 28 allée Pierre Chevalier	12h15 PILATES débutant				Sports santé bien être	
<b>SAINT MARC</b>						
Salle Albert Camus 4 place du Champ Saint Marc		18h15 DYNA 19h15 STRETCHING		18h45 PILOXING		