

ACTIVITES ADULTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
CENTRE VILLE						
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 YOGA	12h30 PILATES débutant	12h30 YOGA	9h30 PILATES matériel (2ème et 4ème samedi du mois) 11h00 STRETCHING
SAINT MARCEAU						
Salle de la Cigogne rue Honoré d'Estienne d'Orves	17h30 RENFORT MUSCULAIRE 18h30 DYNA	17h15 Gym "bien être" 18h30 HIIT (cours 1h30)	9h00 PILATES débutant 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
CANDOLE						
Salle Paul Gauguin 36 bis avenue de Saint Mesmin	18h00 PILATES débutant					
BANNIER						
Salle Yves Montand 1 rue Charles Perrault	18h00 CARDIO DANCE 19h00 RENFORT MUSCULAIRE		18h00 TAILLE- ABDOS- FESSIERS 19h00 STRETCHING	18h30 PILATES débutant		
Gymnase Victor Fouillade rue Jean Bouin salle GRS	18h30 GYM DOUCE	18h30 PILATES avancé 19h30 PILATES intermédiaire			17h15 PILATES débutant++ 18h15 PILATES intermédiaire++	
MADELEINE						
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	
SAINT MARC						
Salle Albert Camus 4 place du Champ Saint Marc		18h15 DYNA 19h15 STRETCHING		19h00 DYNA		