

ACTIVITES ADULTES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
CENTRE VILLE						
Centre ASELQO Carmes 13 rue de l'Ange				12h30 FLOW STRETCHING		
Salle des Chats Ferrés 3 bis rue des Chats ferrés	18h30 RENFORT MUSCULAIRE 19h30 YOGA/STRETCH			18h00 CARDIO/STRETCH (cours 1h30)		
Palais des sports 14 rue Eugène Vignat salle multiactivités 1 ou 2 salle de lutte (samedi)	12h30 PILATES avancé	12h30 RENFORT MUSCULAIRE	11h30 YOGA/STRETCH 12h30 YOGA/STRETCH	12h30 PILATES intermédiaire		9h45 PILATES débutant 10h45 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 HATA	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		
CANDOLE						
Salle Paul Gauguin 36 bis av 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)	18h45 PILATES débutant			
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				
ARGONNE						
Argonaute - Salle de danse 75 boulevard Marie Stuart			12h15 RENFORT MUSCULAIRE			