

ACTIVITES ADULTES

	LUNDI 04-mars	MARDI 05-mars	MERCREDI 06-mars	JEUDI 07-mars	VENDREDI 08-mars	SAMEDI 09-mars
CENTRE VILLE						
Salle des Chats Ferrés 3 bis rue des Chats ferrés	18h30 RENFORT MUSCULAIRE 19h30 YOGA/STRETCH					
Palais des sports 14 rue Eugène Vignat salle multiactivités 2 (mardi,mercredi)		12h30 PILATES débutant	11h30 YOGA/STRETCH (cours 1h30)			
SAINT MARCEAU						
Salle de la Cigogne rue Honoré d'Estienne d'Orves		17h15 Gym "bien être" 18h30 HIIT (cours 1h30)	9h00 PILATES débutant 10h00 PILATES intermédiaire 11h00 GYM DOUCE 12h15 YOGA HATA (cours 1h30)	9h30 GYM DOUCE 10h30 PILATES débutant		
CANDOLE						
Salle Paul Gauguin 36 bis av de Saint Mesmin	18h00 PILATES DYNAMIQUE débutant					
BANNIER						
Salle Yves Montand 1 rue Charles Perrault	18h00 CARDIO DANCE 19h00 RENFORT MUSCULAIRE		18h00 TAILLE- ABDOS-FESSIERS 19h00 STRETCHING	18h45 PILATES débutant/intermédiaire		
Gymnase Victor Fouillade rue Jean Bouin salle GRS		18h30 PILATES avancé 19h30 PILATES intermédiaire			17h15 PILATES débutant/intermédiaire 18h15 PILATES intermédiaire/avancé	
MADELEINE						
Salle Madeleine 103 faubourg Madeleine		18h15 CARDIO/RENFO/ STRETCH (cours 1h30)	18h00 PILATES débutant 19h00 PILATES intermédiaire			
Maison des Arts Martiaux 28 allée Pierre Chevalier	12h15 PILATES débutant				9h30 Gym séniors "bien vieillir" 10h30 Qi Gong	
ARGONNE						
Argonaute - Salle de danse 75 boulevard Marie Stuart			12h15 PILATES débutant			