

ACTIVITES ADULTES

	LUNDI 21-oct	MARDI 22-oct	MERCREDI 23-oct	JEUDI 24-oct	VENDREDI 25-oct	SAMEDI 26-oct
CENTRE VILLE						
Salle des Chats Ferrés 3 bis rue des Chats ferrés	18h30 RENFORT MUSCULAIRE 19h30 YOGA/STRETCH					
Palais des sports Jean Ros 14 rue Eugène Vignat		12h30 PILATES débutant (salle multiactivités 2)		12h30 PILATES intermédiaire doux (salle de lutte)	12h30 Gym " Santé bien être" (salle multiactivité 2)	
CANDOLE						
Salle Paul Gauguin 36 bis av de Saint Mesmin	18h00 PILATES DYNAMIQUE débutant	16h00 Gym "bien être" 17h00 Gym "bien être" 18h00 HIIT	9h00 PILATES débutant 10h00 PILATES intermédiaire 11h00 GYM DOUCE 12h00 YOGA HATA	9h30 GYM DOUCE 10h30 PILATES débutant 11h30 GYM DOUCE		
BANNIER						
Salle Yves Montand 1 rue Charles Perrault	18h00 CARDIO DANSE 19h00 RENFORT MUSCULAIRE		18h00 TAILLE- ABDOS-FESSIERS 19h00 STRETCHING	18h45 PILATES débutant/interméd		
Gymnase Victor Fouillade rue Jean Bouin salle GRS	18h30 GYM DOUCE	18h30 PILATES interméd/confirmé 19h30 PILATES débutant			17h00 PILATES intermédiaire 18h00 PILATES avancé/STRETCH (cours 1h30)	
MADELEINE						
Salle Madeleine 103 faubourg Madeleine		18h05 RENFORT MUSCULAIRE 19h00 STRETCHING				
Maison des Arts Martiaux 28 allée Pierre Chevalier	12h15 PILATES débutant				9h30 Gym séniors - Bien vieillir 10h30 QI GONG SANTE	