

## ACTIVITES ADULTES

	LUNDI 10-févr	MARDI 11-févr	MERCREDI 12-févr	JEUDI 13-févr	VENDREDI 14-févr	SAMEDI 15-févr
<b>CENTRE VILLE</b>						
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)	11h30 YOGA (cours 1h30 salle multiactivités 2) remplacement du 16/10	12h30 PILATES intermédiaire doux (salle de lutte)	11h15 Gym " Santé bien être" (salle multiactivité 2)	
<b>SAINT MARCEAU</b>						
Salle de la Cigogne rue Honoré d'Estienne d'Orves	17h30 RENFORT MUSCULAIRE (cours 1h30)	16h00 Gym "bien être" 17h15 Gym "bien être" 18h30 HIIT (cours 1h30)	9h00 PILATES débutant 10h00 PILATES intermédiaire 11h00 GYM DOUCE 12h00 YOGA HATA	9h30 GYM DOUCE 10h30 PILATES débutant 11h30 GYM DOUCE		
<b>CANDOLE</b>						
Salle Paul Gauguin 36 bis av de Saint Mesmin	18h00 PILATES DYNAMIQUE débutant					
<b>BANNIER</b>						
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				
<b>MADELEINE</b>						
Salle Madeleine 103 faubourg Madeleine		18h05 RENFORT MUSCULAIRE 19h00 STRETCHING	18h00 PILATES débutant			
Maison des Arts Martiaux 28 allée Pierre Chevalier	12h15 PILATES débutant				9h30 Gym sénior "bien vieillir" 10h30 Qi Gong	
<b>ARGONNE</b>						
Argonaute - Salle de danse 75 boulevard Marie Stuart			12h15 PILATES débutant ouvert à tous			