

ACTIVITES ADULTES

	LUNDI 14-avr	MARDI 15-avr	MERCREDI 16-avr	JEUDI 17-avr	VENDREDI 18-avr	SAMEDI 19-avr
CENTRE VILLE						
Palais des sports Jean Ros 14 rue Eugène Vignat				12h30 PILATES intermédiaire doux (salle de lutte)	11h15 Gym " bien être" (salle multiactivité 2)	
SAINT MARCEAU						
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		
BANNIER						
Salle Yves Montand 1 rue Charles Perrault	18h15 CARDIO DANSE 19h00 RENFORT MUSCULAIRE		18h00 TAILLE- ABDOS-FESSIERS 19h00 STRETCHING			
Gymnase Victor Fouillade rue Jean Bouin salle GRS		18h30 PILATES intermédié/confirmé 19h30 PILATES débutant				
MADELEINE						
Maison des Arts Martiaux 28 allée Pierre Chevalier	12h15 PILATES débutant				9h30 Gym séniors - Bien vieillir	