

ACTIVITES ADULTES

	16-févr	17-févr	18-févr	19-févr	20-févr	21-févr
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
CENTRE VILLE						
Salle des Chats Ferrés 3 bis rue des Chats ferrés	18h30 DANSE A GYM 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)		11h15 Gym bien être (salle multiactivité 2)	
SAINT MARCEAU						
Salle de la Cigogne rue Honoré d'Estienne d'Orves		16h00 Gym "bien être" 17h15 Gym "bien être" 18h30 HIIT (cours 1h30)	9h00 PILATES débutant 10h00 GYM DOUCE 11h00 PILATES intermédiaire 12h00 YOGA HATHA	9h30 GYM DOUCE 10h30 PILATES débutant 11h30 GYM DOUCE		
CANDOLE						
Salle Paul Gauguin 36 bis av de Saint Mesmin	18h00 PILATES débutant					
BANNIER						
Salle Yves Montand 1 rue Charles Perrault	18h15 CARDIO DANSE (3/4h) 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				
MADELEINE						
Salle Madeleine 103 faubourg Madeleine		18h00 RENFORT MUSCULAIRE 19h00 STRETCHING				
Maison des Arts Martiaux 28 allée Pierre Chevalier					9h30 gym séniors "bien vieillir" 10h30 Qi Gong	