

Lundi

8h45	Hatha Yoga	Ina
9h45	Hatha Yoga	Ina
10h45	Pilates niveau 1	Ina
14h30	Gym douce seniors équilibre mémoire	Marie-Thérèse
18h45	Gym dynamique, Body Forme, Tonus	Catherine
19h45	Pilates dynamique,	Catherine
21h00	Body zen	Catherine

Mardi

9h00	Pilates	Corinne
10h00	Stretching	Corinne
11h00	Gym modérée	Florina
11h15	Pilates doux – stretching – Détente	Corinne
18h35	Pilates dynamique	Simon
20h00	Gym renfo, Pilates	Maïa ou
21h00	Stretching , zen	Stéphanie

Mercredi

8h45	Hatha Yoga	Rose
9h45	Gym douce, équilibre, mémoire	Rose
10h45	Hatha Yoga	Rose
18h45	Gym Vitalité	Marie-Thérèse
19h50	Gym Vitalité	Martine
20h50	Gym et Energie	Enora

Sont OBLIGATOIRES en salle :

-Chaussures réservées à l'usage en intérieur

-Tapis de sol et/ou drap de bain

Cours de Gym santé (cancer, diabète, obésité) dans le 92 :

<https://www.codepepgv92.fr/> Contact CODEP 01 45 34 04 22

Jeudi

9h15	Stretching	Stéphanie
10h30	Happy Gym modérée	Pascale
14h30	Marche nordique 2 h tous les 15 j	Rose
18h35	Gym Vitalité	Maïa

Vendredi

8h50	Gym Vitalité	Alice
9h00	Pilates	Jésabel
9h00	Happy Gym	Pascale
10h00	Gym douce	Martine
18h30	Acti'March' : marche rapide / cardio	Enora

Samedi

8h30	Gym dynamique	François
9h35	Gym dynamique	François
11h00	Bungy Pump 26 séances d'1h15 /an	François

Dimanche

9h00	Marche nordique 2h tous les 15 j (*)	Catherine
11h00	Marche nordique 1h30 tous les 15j (**)	ou Enora

(*) allure soutenue (**) allure modérée

Lieux de pratique

Halimi	Dojo gymnase Halimi 23 rue de la Fontaine Henri IV
Paul Bert	Ecole Paul Bert - Salle polyvalente Accès par la rue des Blanchisseurs
Béjart	Atrium Salle Maurice Béjart – Accès Parvis puis 5° étage
Tchaikovsky	Atrium Salle Tchaikovsky 1° étage
F.Buisson	Ecole Ferdinand Buisson – Gymnase 273 avenue Roger Salengro
JJaurès1	Stade Jean Jaurès - Salle polyvalente 1° étage
JJaurès2	Stade Jean Jaurès – Piste d'athlétisme
JJaurès3	Stade Jean Jaurès - Gymnase Léo Lagrange
Bois de Chaville	RV précisé selon activité et calendrier