

RENDEZ-VOUS SUR LE SITE POUR LA DESCRIPTION DÉTAILLÉE DES ACTIVITÉS : WWW.GYM-FORME-LOISIRS-07500.FR

	8h 30 45	9h 15 30 45	10h 15 30 45	11h 15 30 45	12h 15 30 45	13h 15 30 45	14h 15 30 45	15h 15 30 45	16h 15 30 45	17h 15 30 45	18h 15 30 45	19h 15 30 45	20h 15 30 45	21h 15 30 45
Lundi	Gaël	GYM SENIORS (MF)	STRETCH (MF)	PILATES (MF)	PILATES (MF)									
	Pauline				✓ RENFORCEMENT MUSCULAIRE/STRETCH (SR)						CARDIO TRAINING (MF)	FULL BODY (MF)		
	Véronique									GYM FORME (MF)				
	Annie	✓ BODY FORM (RP)	✓ RELAX BODY FORM (RP)	✓ PILATES (RP)	NOUVEAU YOGA DÉBUTANT (RP)									
	Nathalie						MARCHE NORDIQUE SENIORS				PILATES (SR)	PILATES (RP)		
	Aurélie										ZUMBA KIDS (RP) 4 à 7 ans	✓ ZUMBA ADOS (RP) 11 ans et +		
	Michel		MARCHE NORDIQUE											
Mardi	Pauline										FULL BODY (RP)	STEP (MF)		
	Aurélie									ZUMBA (DJ)				
	Nathalie				✓ STRETCHING (MF)									
Mercredi	Annie									GYM FORME (SL)	PILATES (SR)	ABDOS/FESSIERS/STRETCH (SR)	✓ PILATES (RP)	✓
	Nathalie									PILATES (SR)	STRETCH (RP)	PILATES (RP)		
	Gaël		RENFORCEMENT MUSCULAIRE/STRETCH (MF)		PILATES (MF)		ATHLÉ POUSSINS CE1,CE2	ATHLÉ JEUNES CM1,CM2				ATHLÉ FORM		
	Jean-Pierre			ZENDA (MF)										
Jeudi	Marie				STRETCHING (SR)							RENFORCEMENT MUSCULAIRE/STRETCH (MF)	RENFORCEMENT MUSCULAIRE/STRETCH (MF)	
	Pauline	GYM FORME (MF)	STRETCHING (MF)											
	Véronique				✓ PILATES (MF)									
	Michel										MARCHE NORDIQUE MODULE			
	Annie				PILATES (MF)									
Vendredi	Marie				GYM FORME (MF)					✓ GYM FORME (SR)	STRETCHING (SR)	STRETCHING (SR)	STRETCHING (SR)	
	Nathalie	STRETCH/DÉTENTE (SR)	✓ PILATES (RP)											
	Aurélie									ZUMBA KIDS JUNIORS (MF) 7/11 ans	✓ RENFO ADULTES (MF)	ZUMBA (MF)	ZUMBA (MF)	
	Gaël						MARCHE NORDIQUE TOUT PUBLIC							
	Jean-Pierre			ZENDA (MF)										
Samedi	Gaël	MARCHE NORDIQUE SPORTIF		MARCHE NORDIQUE TOUT PUBLIC										
	Jean-Pierre		ZENDA (RP)											