

| Lundi                |                                                                                                                |                          |            |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------|
| HORAIRE              | DISCIPLINE                                                                                                     | LIEU                     | ANIMATEUR  |
| 10H15 - 11H10        |  Renfo musculaire-cardio      | DANTON                   | DAVID      |
| 11H10 - 12H10        |  Renfo musculaire-cardio      | DANTON                   | DAVID      |
| 12H20 - 13H20        |  Renfo musculaire-cardio      | AMV                      | DAVID      |
| 18H00 - 19H00        |  Renfo musculaire-cardio      | DANTON                   | GIANNI     |
| 19H00 - 20H00        |  Danse Fit                    | DANTON                   | ELOÏSE     |
| 20H00 - 21H00        |  Pilâtes                      | DANTON                   | ELOÏSE     |
| 19H30 - 20H30        |  Renfo musculaire-cardio      | DE LA FONTAINE           | SOPHIE     |
| 19H30 - 20H30        |  Pilâtes                      | COSEC                    | GIANNI     |
| Mardi                |                                                                                                                |                          |            |
| 9H00 - 10H00         |  Renfo musculaire-cardio      | COSEC Salle de Danse     | WILL       |
| 10H00 - 11H00        |  Special Dos                  | COSEC Salle de Danse     | WILL       |
| 11H15 - 12H15        |  Renfo musculaire-cardio      | COSEC Salle de Danse     | WILL       |
| 12H15 - 13H15        |  Special Dos                  | COSEC Salle de Danse     | WILL       |
| 18H00 - 18H45        |  Renfo musculaire-cardio      | JACOB                    | SOPHIE     |
| 18H45 - 19H30        |  Step                         | JACOB                    | SOPHIE     |
| Mercredi             |                                                                                                                |                          |            |
| 9H45 - 10H45         |  Renfo musculaire-cardio     | AMV 10/15                | MYRIAM     |
| 10H45 - 11H45        |  Renfo musculaire-cardio    | AMV 10/15                | MYRIAM     |
| 11H45 - 12H45        |  Gym postural Ball          | AMV 10/15                | MYRIAM     |
| 12H15 - 13H15        |  Pilâtes                    | Danton                   | ELOÏSE     |
| 14H00 - 15H00        |  Gym Oxygène                | Exterieur ou Salle 10/15 | GIANNI     |
| 18H30 - 19H30        |  Renfo musculaire-cardio    | LEON JOUHAUX             | DAVID      |
| 19H30 - 20H30        |  Pilâtes                    | LEON JOUHAUX             | DAVID      |
| Jeudi                |                                                                                                                |                          |            |
| 9H15 - 10H15         |  Stretching - Bien être     | COSEC Salle de Danse     | MYRIAM     |
| 10H15 - 11H15        |  Renfo 2 Bras Abdo Fessiers | COSEC Salle de Danse     | MYRIAM     |
| 11H30 - 13H00        |  Marche Nordique            | VOIR PLANNING            | DAVID      |
| 12H15 - 13H15        |  Pilâtes                    | JACOB                    | GIANNI     |
| 18H30 - 19H30        |  Renfo musculaire-cardio    | DANTON                   | DAVID      |
| 19H00 - 20H00        |  Renfo musculaire-cardio    | DE LA FONTAINE           | LAURA      |
| 20H00 - 21H00        |  Danse fit                  | DE LA FONTAINE           | LAURA      |
| Vendredi             |                                                                                                                |                          |            |
| 9H15 - 10H15         |  Renfo musculaire-cardio    | COSEC Salle de Danse     | PATTY      |
| 10H15 - 11H15        |  Renfo musculaire-cardio    | COSEC Salle de Danse     | PATTY      |
| 11H15 - 12H15        |  Qi Gong                    | COSEC                    | PATTY      |
| 12H15 - 13H15        |  APA - Gym après cancer     | COSEC                    | PATTY      |
| 16H30 - 17H30        |  Equilibre et motricité     | COSEC                    | GIANNI     |
| 18H00 - 19H00        |  Renfo musculaire-cardio    | JEAN JAURES              | GIANNI     |
| 19H45 - 20H45        |  Renfo musculaire-cardio    | LEON JOUHAUX             | CELINE     |
| Samedi               |                                                                                                                |                          |            |
| Samedi 10H00 - 11H30 |  Marche Nordique            | VOIR PLANNING            | DAVID/OMAR |

\* Planning susceptible d'être modifié

Légende : (se reporter au bulletin d'inscription pour les tarifs)

