

PLANNING DES COURS 2018 / 2019

JOURS	HORAIRES	COURS
LUNDI	9h00 - 10h00 10h00 - 11h00 11h 00- 12h00 10h30 - 11h30 14h15 - 15h15 15h30 - 16h30 18h15 - 19h15 19h30 - 20h30 19h30 - 20h30 20h30 - 21h30 18h45 - 19h25 19h30 - 20h19	Gym tonique (salle dojo) Pilates (dojo) Pilates (dojo) Gym Equilibre mémoire (salle festive) Gym relaxation, étirements, équilibre (dojo) Gym douce (dojo) Aéro-Danse (salle festive) Step (gymnase) Gym cardio-muscu avec altères (dojo) MIX ZUMBA KUDURO (dojo) AQUA-GYM Vilette de Vienne AQUA-GYM/NATATION (1 sem/2)
MARDI	9h 30 - 11h00 18h45 - 19h45 20h00 - 21h00 19h45 - 20h45	Qi gong (salle festive) Renforcement musculaire (dojo) Aéro-Danse(salle polyvalente) Pilates (salle festive)
MERCREDI	9h30 - 10h30 10h40 - 11h40 9h30-10h30 19h 10- 20h10 20h15 - 21h15	Pilates (dojo) Pilates (dojo) Marche active Gym dynamique (salle festive) Pilates (salle festive)
JEUDI	16h30 - 17h30 19h30 - 20h30 20h30 - 21h30	YOGA (salle festive) Gym tonique cardio (dojo) Piloxing - (dojo)
VENDREDI	9h00 - 10h00 9h00 - 10h30 10h15 - 11h15 10h30 - 11h30 10h30-11h30 11h05 - 11h50 15h00 -17h30 20h30 - 21h10	Gym plurielle (dojo) Marche nordique Gym douce- dynamique (dojo) Gym Equilibre mémoire (salle festive) Marche active AQUA-GYM Vilette de Vienne Danses de salon et danses latines (salle festive) AQUA-GYM/NATATION (1 sem/2) Vilette de Vienne
SAMEDI	10h30 - 12h00	Marche nordique