

**LUNDI**

Activité	Horaire	Animateur	Référent cours	Salle
Gym tonique	9 h 00 à 10 h 00	Josiane	Véronique	Dojo
Gym Tendance Pilates	10 h 00 à 11 h 00	Mohammed	Marie Thérèse	Dojo
Gym'Equilibre Mémoire	10 h 30 à 11 h 30	Josiane	Michelle	Salle festive
Gym Tendance Pilates	11 h 00 à 12 h 00	Mohammed	Christiane	Dojo
Gym douce	14 h 15 à 15 h 15	Michèle	Christiane	Dojo
Gym douce	15 h 30 à 16 h 30	Michèle	Monique/Laetitia	Dojo
MIX'CARDIO	18 h 15 à 19 h 15	Audrey	Emmanuelle	Salle festive
Aquagym	18 h 45 à 19 h 25		Christiane	Villette de Vienne
Aquagym/natation : 1s/2	19 h 30 à 20 h 10		Christiane	Villette de Vienne
STEP	19 h 30 à 20 h 30	Audrey	Sigrid	½ gymnase
Cardio- Muscu avec haltères	19 h 30 à 20 h 30	Lory	Robin	Dojo
Sophrologie	19 h 30 à 20 h 30	Nathalie	Nadine	Salle polyvalente
MIX'FIT and POUND	20 h 30 à 21 h 30	Lory	Robin	Dojo

**MARDI**

QI-GONG	9 h 30 à 11 h 00	Hélène	Michelle	Salle festive
Activités Physiques Adaptées (APA)	13 h 45 à 14 h 45	Josiane	Monique	Salle festive
Renforcement musculaire	18 h 45 à 19 h 45	Audrey	Marie Noëlle	Salle festive
Gym Tendance Pilates	19 h 45 à 20 h 45	Mohammed	René / Nadine	Salle festive
LIA / Aérodance	20 h 00 à 21 h 00	Audrey	Sigrid	Salle polyvalente

**MERCREDI**

Marche active	9 h 00 à 10 h 00	Muriel	Saki	Autours d'Estrablin
Gym Tendance Pilates	9 h 30 à 10 h 30	Mohammed	Dany	Dojo
Gym Tendance Pilates	10 h 40 à 11 h 40	Mohammed	Emmanuelle	Dojo
Gym / stretching	19 h 00 à 20 h 00	Amélie	Marie Thérèse	Salle festive
Gym Tendance Pilates	20 h 15 à 21 h 15	Mohammed	Dany	Salle festive

**JEUDI**

YOGA Tibétain de l'Energie	16 h 00 à 17 h 30	Brigitte	Christiane	Dojo
Gym tonique-cardio	19 h 30 à 20 h 30	Lory	Robin	Dojo
FIT'BOXING	20 h 30 à 21 h 30	Lory	Robin	Dojo

**VENDREDI**

Marche active	9 h 00 à 10 h 00	Jean Luc	Saki	Autours d'Estrablin
Gym douce Tendance Pilate	9 h 00 à 10 h 00	Josiane	Véronique	Dojo
Gym tonique	10 h 15 à 11 h 15	Eva	Véronique	Dojo
Gym'Equilibre Mémoire	10 h 30 à 11 h 30	Josiane	Michelle	Salle festive
Marche Nordique	10 h 30 à 12 h 00	Jean-Luc	Brigitte / Béatrice	Autours d'Estrablin
Aquagym	11 h 05 à 11 h 45			Villette de Vienne
Danses de salon	15 h 00 à 16 h 15	Joël	Sylviane/Christine	Salle festive
Aquagym/natation : 1s/2	20 h 30 à 21 h 10			Villette de Vienne

**SAMEDI**

Marche Nordique	10 h 15 à 11 h 45	Yann	Xavier / Béatrice	Autours d'Estrablin
Randonnée (ou dimanche)	Journée	Béatrice / Thérèse	Béatrice	à définir