

Jour	Heure	Activité (intensité)	Coach	Lieu
Lundi	19h - 20h	Renforcement musculaire ***	Vivi	Salle polyvalente du complexe sportif Jacques Marinelli
	20h - 21h	Pilates/Yoga/Relaxation **	Vivi	Salle polyvalente du complexe sportif Jacques Marinelli
Mardi	12h15 - 13h15	Renforcement musculaire **	Isabelle	Gymnase Duvauchelle
	14h - 15h	Renforcement musculaire *	Virginie	Salle polyvalente du complexe sportif Jacques Marinelli
	18h - 18h45	Renforcement musculaire ***	Kuntana	Maison des associations Jean XXIII
	18h45 - 19h30	Zumba ***	Kuntana	Maison des associations Jean XXIII
Mercredi	19h30 - 20h15	Boxing energy ****	Grégory	Salle polyvalente du complexe sportif Jacques Marinelli
	20h15 - 21h	Renforcement musculaire ***	Grégory	Salle polyvalente du complexe sportif Jacques Marinelli
Vendredi	10h30 - 11h30	Gym adaptée *	Kuntana	Salle polyvalente du complexe sportif Jacques Marinelli
	12h15 - 13h15	Renforcement musculaire **	Kuntana	Gymnase Duvauchelle
	14h - 15h	Gym douce/Pilates *	Kuntana	Salle de lutte du Complexe sportif Jacques Marinelli
Samedi	9h15 - 10h15	Renforcement musculaire ***	Virginie	Gymnase Duvauchelle
Dimanche	10h30 - 11h15	Gym câline (9 mois - 3 ans)	Sabine	Salle de lutte du Complexe sportif Jacques Marinelli