

PLANNING DES COURS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

	Gym Forme 9h - 10h		Gym Forme 8h50 - 9h50	Aquagym 11h - 12h
	Gym Douce 10h - 11h		Gym Douce 9h50 - 10h50	
Aquagym 15h15 - 16h15	Gym Forme 16h - 17h	Pilates en GV 18h30 - 19h30	Gym Zen 16h15 - 17h15	Gym Forme 17h - 18h
Cross-training 19h30 - 21h	Pilates en GV 17h - 18h	Gym Zen 19h30 - 20h30	Gym Dynamique 17h30 - 18h30	Gym Cardio et abdo fessier 18h - 18h40 18h40 - 19h20
	Gym Dynamique 18h - 19h		Renforcement Musculaire 18h30 - 19h30	Stretching 19h20 - 20h
	Gym Cardio 19h - 20h		Stretching 19h30 - 20h	
	Pilates en GV 20h - 21h		Pilates en GV 20h - 21h	

Pilates et Aquagym avec supplément

■ Salle N°6 (1er étage) - Complexe Langevin - 129 rue Lauriol

■ Gymnase Lycée Vaclav Havel - Avenue Danielle Mitterrand

■ Piscine - Rue Carnot

