

PLANNING DES COURS

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Gym Forme
9h - 10h

Qi Gong
10h - 11h

Gym Forme
16h - 17h

Pilates en GV
17h - 18h

Gym Dynamique
18h - 19h

Gym Cardio
19h - 20h

Pilates en GV
20h - 21h

Pilates en GV
18h30 - 19h30

Gym Zen et Qi Gong
19h30 - 20h30

Gym Forme
9h - 10h

Stretching
10h - 11h

Gym Zen
16h15 - 17h15

Gym Dynamique
17h30 - 18h30

Renforcement
Musculaire et Stretching
18h30 - 20h

Pilates en GV
20h - 21h

Aquagym
11h - 12h

Gym Forme
17h - 18h

Gym Cardio
et abdo fessier
18h - 19h

Stretching
19h - 20h

Aquagym
15h15 - 16h15

Renforcement
Musculaire
19h30 - 21h

-  Salle N°6 (1er étage) - Complexe Langevin - 129 rue Lauriol
-  Gymnase Lycée Vaclav Havel - Avenue Danielle Mitterrand
-  Piscine - Rue Carnot

