



## Planning COURS 2021 - 2022 (date édition 07-07-2021)

*Tous nos cours sont mixtes*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
GYMNASTIQUE DYNAMIQUE	<del>09H00 - 10H30 (VD)</del> <del>10H00 - 11H30 (VD)</del>	10H00 - 11H00 (MM)			<del>09H15 - 10H15 (VD)</del>	
		18H30 - 19H30 (MC) <i>(Low Impact Aerobic)</i>		<del>18H30 - 19H30 (VD)</del>		
		<del>19H30 - 20H30 (MC)</del> <i>(body-sculpt)</i>		<del>18H45 - 19H45 (MC)</del> <i>(body-sculpt)</i>		
GYMNASTIQUE DOUCE	11H00 - 12H00 (VD)	<del>11H15 - 12H15 (MM)</del>			<del>09H15 - 10H15 (MM)</del>	
	16H00 - 17H00 (MM) "Gym Santé" *					
PILATES SENIOR				16H00 - 17H00 (AC)		
PILATES	<del>09H30 - 10H30 (AC)</del> <del>10H30 - 11H30 (AC)</del>	<del>09H00 - 10H00 (MM)</del>		<del>09H15 - 10H15 (HC)</del> <i>(inspiré du Yoga)</i>	<del>10H30 - 11H30 (MM)</del> <i>(inspiré du Yoga)</i>	
	17H00 - 18H00 (MC) <i>(Pop Pilates)</i>			<del>17H30 - 18H30 (MC)</del> <i>(Pop Pilates)</i>		
	<del>17H30 - 18H30 (VD)</del> <del>18H30 - 19H30 (VD)</del>					
	<del>18H45 - 19H45 (MC)</del> <i>(Pop Pilates)</i>	<del>18H00 - 19H00 (VD)</del> <del>19H00 - 20H00 (VD)</del>		19H45 - 20H45 (VD)		
	20H00 - 21H00 (MC) <i>(Pop Pilates)</i>			19H45 - 20H45 (MC) <i>(Pop Pilates)</i>		
				10H30 - 11H45 (HC)		
YOGA						
MARCHE NORDIQUE SPORT SANTE			<del>09H30 - 11H00 (VD)</del> <i>(avancés)</i>	14H30 - 16H00 (VD) "Marche Santé" * <i>(avec bâtons)</i>		09H00 - 10H30 (AC) <i>(avancés)</i> 10H45 - 12H15 (AC) <i>(débutants)</i>
AQUAGYM	20H45 - 21H30 (AG)		20H45 - 21H30 (AG)			

AC=Agnès CURUTCHET AG=Anne GIRONA HC=Hélène COUSY MM=Messaline MORCHOISNE  
 MC=Mireille CASTAING VD=Valérie DEVAUX

SALLES :	Cap De Bos, Salle de quartier, 39 Av des Provinces	Hall 2 - Stade André Nègre, avenue des provinces
	Magonty, Salle de quartier, 5 place de la résistance	Gymnase de Romainville, Allée Salvator Allende
	Salle polyvalente de l'école élémentaire Cap de Bos, 7 rue du Comté	Stade Nautique, 13 avenue des aciéries
	Espaces verts, bassin Cap de Bos, Av des Provinces	

\* Priorité aux personnes en Affection Longue Durée (sport sur ordonnance), module Déclic