

PLANNING 2019-2020

= TECHNIQUE DOUCE
 = RENFORCEMENT
 = DYNAMIQUE
 = EXTERIEUR
 = AQUATIQUE
 = YOGA

Entourer le N° des Cours Choisis

		LUNDI				MARDI				MERCREDI				JEUDI				VENDREDI / SAMEDI			
		No	Heure	Animateur	Type de séance / lieu	No	Heure	Animateur	Type de séance / lieu	No	Heure	Animateur	Type de séance / lieu	No	Heure	Animateur	Type de séance / lieu	No	Heure	Animateur	Type de séance / lieu
MATIN	1	9h	Séverine	Gym dynamique Salle Lebon	16		Martine M.Claude J. Pierre	Marche en forêt/Rando Plein Air	32	9h	Elisabeth	Gym dynamique Salle Lebon	46	9h	Leslie	Gym dynamique Salle Lebon	61	9h	Séverine	Gym douce Salle Lebon	
	2	10h	Séverine	Gym dynamique Salle Lebon	17	9h	Leslie	Gym douce Salle Lebon	33	9h30	Irène	Gym Senior Equilibre Foyer Union	47	10h	Irène	Gym dynamique Salle Lebon	62	10h	Séverine	Gym dynamique Salle Lebon	
	3	11h	Séverine	Etirements Salle Lebon	18	10h	Sylvie	Gym dynamique Salle Lebon	34	10h	Elisabeth	Gym Senior Salle Lebon	48	11h	Irène	Gym Senior Salle Lebon	63	11h	Geneviève	Yoga Salle Lebon	
	4	12h	Séverine	Gym Douce Salle Lebon essai 1 trim	19	11h	Sylvie	Pilates Salle Lebon	35	11h	Irène	Gym Senior Salle Lebon					64	12h30	Sophie	Stretching postural Salle Lebon	
APRES-MIDI	5	14h	Sylvie	Pilates Salle Lebon	20	14h	Elisabeth	Stretching postural Salle Lebon	36	14h	Elisabeth	Gym Douce Salle Lebon	49	14h		Aquagym Senior CAP	65	14h	Irène	Gym dynamique Salle Cerdan	
	6	14h		Aquagym Senior CAP	21	14h	Samuel	Gym dynamique Salle Cerdan	37	15h	Elisabeth	Gym Senior Salle Lebon	50	14h	Josette	Gym douce Salle Lebon	66	14h	Sophie / David	Gym Senior Salle Lebon	
	7	15h		Aquagym Senior CAP	22	15h	Samuel	Gym Senior Salle Cerdan	38	16h	Elisabeth	Etirements Salle Lebon	51	15h	Josette	Etirements Salle Lebon	67	15h	Sophie / David	Etirements Salle Lebon	
	8	15h	Irène	Gym Senior Salle Lebon	23	15h	Elisabeth	Etirements Salle Lebon	39	17h30	Geneviève	Yoga Salle Lebon	52	15h		Aquagym Senior CAP	68	15h	Irène	Gym Douce Salle Cerdan	
	9	16h	Irène	Pilates Salle Lebon	24	15h		Aquagym Senior CAP	40	18h	Sophie	Gym dynamique Salle Langevin	53	17h30	Josette	Yoga Nidra (yoga / relaxation) Salle Lebon	69	16h45	Geneviève	Yoga Salle Lebon	
	10	17h30	Josette	Yoga Salle Lebon	25	17h20	Michèle	Yoga Salle Lebon	41	18h45	Geneviève	Yoga Salle Lebon	54	18h	Sylvie	Gym dynamique Salle Langevin	70	18h	Geneviève	Yoga Salle Lebon	
	11	18h45	Josette	Pilates Salle Lebon	26	18h	David	Gym dynamique Salle Langevin	42	19h	Patricia	Gym dynamique Salle Langevin	55	19h	Sophie	Gym dynamique Salle Langevin	71	18h30	Sylvie	Gym dynamique Salle Langevin	
	12	18h	Sylvie	Gym dynamique Salle Langevin	27	18h40	Michèle	Yoga Salle Lebon	43	20h	Patricia	Gym dynamique Salle Langevin	56	19h15	Sylvie	Pilates Salle Lebon	72	Samedi 9 h	Leslie Lysa	Yoga Vinyasa Salle Lebon essai 1 trim	
	13	19h	Sylvie	Piloxing Salle LANGEVIN	28	19h	Séverine	Etirements Salle Langevin	44	20h	Geneviève	Yoga Salle Lebon	57	20h	Sophie	Etirements Salle Langevin	73	Samedi 10 h	David	Gym dynamique Cross training Salle Lebon	
	14	20h	Patricia	Gym dynamique Salle Langevin	29	19h30	David	Gym oxygène Cross training Gagarine	45	20h	Elisabeth	Zumba Salle Langevin	58	20h15	Alain	Marche Athlétique Plein Air	74	Samedi 11 h	David	Etirements Salle Lebon	
	15	20h	Josette	Yoga Salle Lebon	30	20h	Séverine	Pilates Salle Langevin					59	20h15	Michèle	Yoga Salle Lebon					
					31	20h	Sophie	Stretching postural Salle Lebon	Cours nouveau ou modifié (en texte Rouge)				60	20h30	Evelyne	Marche Dynamique Plein Air	75	Dimanche	Martine J.Pierre Alain	Rando - marche nordique/athlétique Plein air	