

intensité des cours : Legère Modérée Intense Renforcement Yoga Aquatique

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
-------	-------	----------	-------	----------	--------

Salle Rue Lebon (25 personnes max)											
9h à 10h	Gym Séverine	9h à 10h	Gym Leslie C.	9h à 10h	Gym Elisabeth	9h à 10h	Gym Leslie C.	9h à 10h	Gym Séverine		
10h à 11h	Gym Séverine	10h à 11h	Gym Sylvie	10h à 11h	Gym Elisabeth	10h à 11h	Gym Irène	10h à 11h	Pilates Séverine	10h à 11h	Pilates David
11h à 12h	Etirements Séverine	11h à 12h	Pilates Sylvie	11h à 12h	Gym Irène	11h à 12h	Gym Irène	11h à 12h15	Yoga hatha Josette	11h à 12h	Etirements David
12h à 13h	Gym Séverine							12h30 à 13h30	Stretching postural Sophie	12h15 à 13h30	Yoga vinyasa Leslie B.
14h à 15h	Pilates Sylvie	14h15 à 15h15	Stretching Postural Elisabeth	14h à 15h	Gym Elisabeth	14h à 15h	Gym Josette	14h à 15h	Gym Sophie ou David		
15h à 16h	Gym Irène	15h15 à 16h15	Etirements Elisabeth	15h à 16h	Gym Elisabeth	15h à 16h	Etirements Josette	15h à 16h	Etirements Sophie ou David		
16h à 17h	Pilates Irène			16h à 17h	Etirements Elisabeth						
17h15 à 18h30	Yoga hatha Josette	17h20 à 18h35	Yoga hatha Michèle	17h15 à 18h30	Yoga hatha Josette	17h30 à 18h30	Yoga nidra Josette	18h45 à 20h	Yoga hatha Leslie B.		
18h45 à 19h45	Pilates Josette	18h40 à 19h55	Yoga hatha Michèle	18h45 à 20h	Yoga hatha Leslie B.	19h15 à 20h15	Pilates Sylvie				
20h à 21h15	Yoga hatha Leslie B.	20h à 21h	Stretching postural Sophie	20h à 21h15	Yoga vinyasa Leslie B.	20h15 à 21h30	Yoga hatha Michèle				

Gymnase Paul Langevin (50 personnes max). Réalisés en extérieur si la météo et les cours s'y prêtent										
18h à 19h	Gym Sylvie	18h à 19h	Gym David	18h à 19h	Gym Sophie	18h à 19h	Gym Sylvie	18h30 à 19h30	Gym Sylvie	
19h à 20h	Gym Sylvie	19h15 à 20h15	Etirements Séverine	19h à 20h	Gym Patricia	19h à 20h	Gym Sophie			
20h à 21h	Gym Patricia	20h15 à 21h15	Pilates Séverine	20h à 21h	Gym Patricia	20h à 21h	Etirements Sophie			
				20h à 21h	HIIT Jérôme (à l'essai)					

Foyer de l'Union										
				9h30 à 10h30	Gym équilibre Irène	10h30 à 11h30	Yoga Josette (à l'essai)			

Salle Marcel Cerdan										
		13h50 à 14h50	Gym Samuel					14h à 15h	Gym Irène	
		14h50 à 15h50	Gym Samuel					15h à 16h	Gym Irène	

Centre Aquatique de la Plaine, pour personnes de 60 ans et + (60 personnes max, sauf lundi 15h : 30 personnes max)										
14h à 15h	Aquagym					14h à 15h	Aquagym			
15h à 16h	Aquagym	15h à 16h	Aquagym			15h à 16h	Aquagym			

Activités en extérieur (semaine)										
		9h30 à 11h30	Marche en forêt Martine et J.Pierre	10h à 11h30	Marche nordique Sylvie (à l'essai)	1	Randonnée Martine et J.Pierre			
		19h30 à 20h30	Cross training David	19h à 20h	Découv'running David (à l'essai)				18h30 à 19h45	Marche dynamique Evelyne
		20h30 à 21h45	Marche dynamique Evelyne			20h30 à 21h45	Marche dynamique Evelyne			

Activités en extérieur (dimanche)									
Planning : detente-sartrouville.jimdo.com			Randonnée Martine et J.Pierre						