

Début des cours le 8 septembre 2025 Fin des cours le 3 juillet 2026									Cardio	Renforcement	Souplesse	Equilibre	Coordination	Mémoire
JOURS	ANIMATEUR	DISCIPLINE	DACOURY	MERMOZ	LADOUMEGUE Salle de boxe	MESSAGER	PARKING CENTRE CULTUREL	PISCINE						
LUNDI	Amélie	Gym Entretien	10 H - 11 H						5	5	2	2	3	0
	Amélie	Gym Entretien	11 H - 12 H											
	Tatiana	Danses en ligne			14 H - 15 H				1	1	0	3	5	5
	Tatiana	Stretching			15 H - 16 H				0	3	5	4	0	0
	Séverine	Yoga					19 H - 20 H		2	4	5	3	1	1
	Séverine	Yoga					20 H - 21 H							
	Jacqueline	Gym Entretien	20 H - 21 H						5	5	3	4	4	3
MARDI	Sophie O	Techn Douces	9 H - 10 H						0	5	3	4	0	0
	Sophie O	Techn Douces	10 H - 11 H											
	Sophie O	Techn Douces	11 H - 12 H											
	Jacqueline	Marche active					14 H - 15 H		3	2	2	5		0
	Jacqueline	Gym Entretien			19 H - 20 H				4	5	3	4	4	3
	Marie	Afro Move			20 H - 21 H				4	3	1	2,5	5	5
	Sophie O	Step intermédiaires			21 H - 22 H				5	5	0	0	5	5
MERCREDI	Jacqueline	Marche active					9 H - 10 H		3	2	2	5	3	0
	Jacqueline	Gym entretien			18H30 - 19H30				3	5	3	4	4	3
	Séverine	Gym Entretien			19H30 - 20H30				1	5	2	1	1	2
	Séverine	Zumba			20H30 - 21H30				4	2	0	0	2	4
JEUDI	Tatiana	Gym Entretien	9 H - 10 H						5	5	2	3	3	3
	Tatiana	Pilates	10 H - 11 H						0	5	5	5	0	5
	Sophie P	Techn Douces			14 H - 15 H				0	3	5	4	0	0
	Sophie P	Techn Douces			15 H - 16 H									
	Ana	Gym Entretien			19 H - 20 H				5	5	2	3	4	4
	Ana	Body Zen			20 H - 21 H				0	1	5	5	6	6
	Ana	Pilates			21 H - 22 H				0	5	4	5	5	5
VENDREDI	Monique	Gym Entretien					9 H - 10 H		3	4	2	2	4	4
	Monique	Gym Entretien					10 H - 11 H							
	Renan	Tai chi					11 H - 12H30		1	3	3	4	5	5
SAMEDI		Aquagym					8 H - 9 H 9 H - 10 H	4,5	3,5	2	3	2,5	0	

Les cours en caractères gras (autres que gym d'entretien, techniques douces, stretching, body zen et marche) sont des cours à supplément et nécessitent d'y être inscrits