



Tous les cours sont mixtes

Planning des cours 2023-2024 (édition du 09/04/2023)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi
GYMNASTIQUE DYNAMIQUE	09h00 - 10h00 (VD) COMPLET				COMPLET 09h15 - 10h15 (VD)	
	10h00 - 11h00 (VD)	18h30 - 19h30 (MC) <i>(LIA Dance)</i> COMPLET 20h30 (MC) <i>(Body sculpt)</i>		COMPLET 18h45 - 19h45 (MC) <i>(Body sculpt)</i>		
GYMNASTIQUE DOUCE	COMPLET 12h00 (VD)	11h15 - 12h15 (MM) inclus Gym Santé *			09h15 - 10h15 (MM)	
BODY ZEN	COMPLET 18h00 - 19h00 (VD) COMPLET 19h00 - 20h00 (VD)					
STRETCHING	16h00 - 17h00 (MM) <i>(spécial dos - méthode De Gasquet)</i>				COMPLET 10h30 - 11h30 (AC)	
PILATES SENIORS				COMPLET 17h00 (AC)		
PILATES	COMPLET 09h30 - 10h30 (AC)	09h00 - 10h00 (MM)		COMPLET 09h30 - 10h30 (HC)		
	COMPLET 11h30 (AC)	10h00 - 11h00 (MM)			10h30 - 11h30 (MM)	
	COMPLET 18h00 (VD)	COMPLET 18h00 - 19h00 (VD) COMPLET 19h00 - 20h00 (VD) inclus Gym Santé *		COMPLET 20h45 (MCL)		
POP PILATES	17h00 - 18h00 (MC) COMPLET 19h45 (MC) 20h00 - 21h00 (MC)			17h30 - 18h30 (MC) COMPLET 20h45 (MC)		
YOGA				10h45 - 12h00 (HC) COMPLET 18h15 - 19h30 (MCL)		
MARCHE NORDIQUE			COMPLET 09h30 - 11h00 (VD) <i>(Avancés)</i>	14h30 - 16h00 (VD) inclus Gym Santé * <i>(avec bâtons)</i>		09h30 - 11h00
AQUAGYM	20h50 - 21h35 (AG)		20h50 - 21h35 (AG)			

AC=Agnès Curutchet AG=Anne Girona HC=Hélène Cousy MM=Messaline Morchoisne MC=Mireille Castaing VD=Valérie Devaux MCL=Marine Clavierie

Localisation des salles :	Cap de Bos, salle de quartier, 39 Av des Provinces	Hall 2, Stade André Nègre, Av des Provinces
	Magonty, salle de quartier, 5 place de la Résistance	Gymnase de Romainville, allée Salvador Allende
	Stade Nautique, 13, Av des Acéries	Espaces verts, bassin Cap de Bos, Av des Provinces...
	Maternelle Joliot Curie, 20 allée des Ailes françaises	Maternelle Roland Dorgelès, 1 rue des aubépines
		* Accès aux personnes bénéficiant du dispositif "sport sur ordonnance"