



Planning COURS 2019 - 2020 (date édition 15-09-2019)

Tous nos cours sont mixtes - 2 cours d'essai gratuits

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

AC=Agnès CURUTCHET AG=Anne GIRONA CM=Cathy MAGOT 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	