



Planning COURS 2021 - 2022 (date édition 07-07-2021)

Tous nos cours sont mixtes

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

AC=Agnès CURUTCHET AG=Anne GIRONA 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	

* Priorité aux personnes en Affection Longue Durée (sport sur ordonnance), module Déclic