



Tous les cours sont mixtes

Planning des cours 2022-2023 (édition du 01/03/2022)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
GYMNASTIQUE DYNAMIQUE	09h00-10h00 (VD)				09h15-10h15 (VD)	
	10h00-11h00 (VD)	18h30 - 19h30 (MC) <i>(Low impact Aerobic)</i> 19h30 - 20h30 (MC) <i>(Body sculpt)</i>		18h45-19h45 (MC) <i>(Body sculpt)</i>		
GYMNASTIQUE DOUCE	11h00-12h00 (VD)	11h15-12h15 (MM) inclus Gym Santé *			09h15-10h15 (MM)	
BODY ZEN	18h30-19h30 (VD)					
	19h45-20h45 (VD)					
STRETCHING	16h00 - 17h00 (MM) <i>(spécial dos - méthode De Gasquet)</i>					
PILATES SENIORS				16h00-17h00 (AC)		
PILATES	09h30-10h30 (AC)	09h00-10h00 (MM)		09h30-10h30 (HC)		
	10h30-11h30 (AC)	10h00 - 11h00 (MM)			10h30-11h30 (MM)	
	17h00 - 18h00 (MC) <i>(Pop pilates)</i>					
	17h30-18h30 (VD)	18h00-19h00 (VD)		17h30 - 18h30 (MC) <i>(Pop pilates)</i>		
	18h45-19h45 (MC) <i>(pop pilates)</i>	19h00-20h00 (VD) inclus Gym Santé *		19h45-20h45 (MC) <i>(Pop pilates)</i>		
	20h00 - 21h00 (MC) <i>(Pop pilates)</i>			19h45-20h45 (MCL)		
YOGA				10h45 - 12h00 (HC) 18h15-19h30 (MCL)		
MARCHE NORDIQUE			09h30-11h00 (VD) <i>(Avancés)</i>			09h30 - 11h00 (AC) <i>(tous niveaux)</i>
				14h30 - 16h00 (VD) inclus Gym Santé * <i>(avec bâtons)</i>		
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

cours complets

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
Salle polyvalente, école élémentaire Cap de Bos, 7, rue du Comté	Espaces verts, bassin Cap de Bos, Av des Provinces...
Stade Nautique, 13, Av des Acières	* Accès aux personnes bénéficiant du dispositif "sport sur ordonnance"