

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
GYMNASTIQUE DYNAMIQUE	09h00 - 10h00 (VD)				09h15 - 10h15 (VD)
	10h00 - 11h00 (VD)				
	18h45 - 19h45 (AB)	18h30 - 19h30 (MC) (LIA Dance)			
	19h45 - 20h45 (AB)	19h30 - 20h30 (MC) (Body sculpt)		18h45 - 19h45 (MC) (Body sculpt)	
GYMNASTIQUE DOUCE					09h15 - 10h15 (MM)
	11h15 - 12h15 (MCL)	11h15 - 12h15 (MM) inclus Gym Santé *			
BODY ZEN	18h00 - 19h00 (VD) 19h00 - 20h00 (VD)				
STRETCHING	16h00 - 17h00 (MM) (spécial dos - méthode De Gasquet)				10h30 - 11h30 (AC)
					11h30 - 12h30 (AC)
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 (VD)				
		18h00 - 19h00 (VD)			
		19h00 - 20h00 (VD) inclus Gym Santé *			
				19h45 - 20h45 (MCL)	
POP PILATES	17h00 - 18h00 (MC)			17h30 - 18h30 (MC)	
	19h30 - 20h30 (MC) 20h30 - 21h30 (MC)			19h45 - 20h45 (MC)	
YOGA				10h45 - 12h00 (HC)	
				18h15 - 19h30 (MCL)	
MARCHE NORDIQUE			09h30 - 11h00 (VD) (Avancés)	14h30 - 16h00 (VD) inclus Gym Santé *(avec bâtons)	
NORDIC YOGA		10h00 - 11h30 (VD) (avec bâtons)			
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 AB : Alexandre Bousquet

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 Acières	Espaces verts, bassin Cap de Bos, Av des Provinces...
Ecole élémentaire Cap de Bos, salle polyvalente, 7 rue du Comté	

* Accès aux personnes bénéficiant du dispositif "sport sur ordonnance"