



Tous les cours sont mixtes

Planning des cours 2024-2025 (édition V0 du 11/03/2024)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
GYMNASTIQUE DYNAMIQUE	09h00 - 10h00 (VD)				COMPLET
	10h00 - 11h00 (VD)				
	COMPLET 145 (AB)	18h30 - 19h30 (MC) <i>(LIA Dance)</i>		19h30 - 20h30 (MC) <i>(Body sculpt)</i>	
	19h45 - 20h45 (AB)			COMPLET	
GYMNASTIQUE DOUCE	COMPLET	11h15 - 12h15 (MM) inclus Gym Santé *			09h15 - 10h15 (MM)
	COMPLET				
BODY ZEN	COMPLET				
STRETCHING	16h00 - 17h00 (MM) <i>(spécial dos - méthode De Gasquet)</i>				COMPLET
PILATES SENIORS				COMPLET	
PILATES	09h30 - 10h30 (AC)	09h00 - 10h00 (MM)		COMPLET	
	10h30 - 11h30 (AC)	10h00 - 11h00 (MM)			10h30 - 11h30 (MM)
	COMPLET	COMPLET 19h00 (VD)			
		19h00 - 20h00 (VD) inclus Gym Santé *		19h45 - 20h45 (MCL)	
POP PILATES	17h00 - 18h00 (MC)			17h30 - 18h30 (MC)	
	19h30 - 20h30 (MC)			19h45 - 20h45 (MC)	
	20h30 - 21h30 (MC)				
YOGA				10h45 - 12h00 (HC) COMPLET	
MARCHE NORDIQUE			COMPLET (VD)	14h30 - 16h00 (VD) inclus Gym Santé *(avec bâtons)	
NORDIC YOGA		10h00 - 11h00 (VD) COMPLET (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"