



| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|
|-------|-------|----------|-------|----------|--------|

COMPAS, Complexe Sportif, Place des Fêtes (1er étage ou Rez de Chaussée)

|              |                            |                                     |                          |                                |                |
|--------------|----------------------------|-------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|----------------|
| 8h30-9h30    | Réveil Musc<br>Antonia     | Renft Musc<br>Sébastien             |                          | Qi Gong<br>Edgar (RCh)         |                |
| 9h30-10h30   | Stretch/Pilates<br>Antonia | Gym<br>Sébastien                    | Gym Sébastien<br>(RCh)   | Gym<br>Edgar (RCh)             |                |
| 10h30-11h30  |                            | Pilates<br>Intermédiaire<br>Antoine | Stretching Seb<br>(RCh)  | Pilates<br>Cynthia (RCh)       |                |
| 11h30- 12h30 |                            |                                     |                          | Stretch/Relax<br>Sabine (RCh)  |                |
| 12h30- 13h30 |                            |                                     | Body Zen<br>Cécile       | Body Move<br>Sabine (RCh)      |                |
| 14h-15h      | Stretching<br>Cynthia      |                                     |                          |                                |                |
| 15h-16h      | Gym Bien-Etre<br>Cynthia   |                                     |                          |                                |                |
| 18h-19h      | Renft Musc                 | Circuit Training<br>Cynthia         | Cardio / Renfo<br>Cécile | Renft Musc<br>Cynthia (RCh)    | Zumba<br>Edgar |
| 19h-20h      | Stretching<br>Céline       | CardioTraining<br>Cynthia           |                          | Body Zen<br>Chloé (RCh)        |                |
| 20h-21h      |                            | Pilates Inter<br>Antonia            |                          | Stretch/Pilates<br>Chloé (RCh) |                |

SALLE DE LA MARQUEILLE, 25 Av J-Baptiste de Lamarck

|             |  |  |  |  |                              |
|-------------|--|--|--|--|------------------------------|
| 9h00-10h00  |  |  |  |  | Gym Bien-Etre<br>Edgar       |
| 10h00-11h00 |  |  |  |  | Qi Gong<br>Edgar             |
| 11h00-12h00 |  |  |  |  | A.P.O.R. De<br>Gasquet Edgar |

CYPRIE, 2, Esplanade du Cypré

|             |                       |  |                        |  |  |
|-------------|-----------------------|--|------------------------|--|--|
| 18h30-19h30 | Renft Musc<br>Antonia |  | Cardio Renfo<br>Damien |  |  |
| 19h30-20h30 | Pilates<br>Antonia    |  | Body Zen<br>Damien     |  |  |

Maison de Quartier Vidailhan, 19 Avenue Galilée

|             |  |                        |  |  |  |
|-------------|--|------------------------|--|--|--|
| 18h15-19h15 |  | Yoga Fondam<br>Antonia |  |  |  |
|-------------|--|------------------------|--|--|--|

STADE MUNICIPAL, 18 Avenue des Aérostiers

|              |  |  |                                       |  |                        |
|--------------|--|--|---------------------------------------|--|------------------------|
| 9h20 - 10h30 |  |  |                                       |  | Gym Oxygène<br>Antoine |
| 13h50-15h    |  |  | Marche Active<br>Gym Nature<br>Cécile |  |                        |

Email : [contact@balma-gss.fr](mailto:contact@balma-gss.fr)

Site Web : <https://www.balma-gss.fr>



Cours en accès libre

Cours soumis à inscription (Sur Bulletin Inscr)

RENSEIGNEMENTS : 06 88 80 46 66 / 06 16 63 40 82

Imprimé par nos soins - Ne pas jeter sur la voie publique