

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30-9h30	Réveil Musc Antonia	Renft Musc Sébastien		Qi Gong Edgar (RCh)		
9h30-10h30	Stretch/Pilates Antonia	Gym Sébastien	Gym Sébastien (RCh)	Gym Edgar (RCh)		
10h30-11h30		Pilates Interm Antoine	Stretching Seb (RCh)	Pilates Cynthia (RCh)		
11h30-12h30				Stretch/Relax Sabine (RCh)		
12h30-13h30			Body Zen Cécile	Body Move Sabine (RCh)		
14h-15h	Stretching Cynthia					
15h-16h	Gym Bien-Etre Cynthia					
18h-19h	Renft Musc	Circuit Training Cynthia	Cardio / Renfo Cécile	Renft Musc Cynthia (RCh)	Zumba® Edgar	
19h-20h	Stretching Céline	CardioTraining Cynthia		Body Zen Antoine (RCh)		
20h-21h		Pilates Inter Antonia		Stretch & Relax Antoine (RCh)		

LE PALLADIUM, 17 Avenue des Arènes : Edgar

9h00-10h00					Gym Bien-Etre	
10h00-11h00					Qi Gong	
11h00-12h00					A.P.O.R. De Gasquet	

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

9h - 10 h			Stretching	
10 h - 11 h			Pilates	

Maison de Quartier Vidailhan, 19 Avenue Galilée : Antonia

18h15-19h15		Yoga Fondam	
-------------	--	-------------	--

CYPRIE, 2, Esplanade du Cyprié

18h30-19h30	Renft Musc Antonia		Cardio Renfo Damien	
19h30-20h30	Pilates Antonia		Body Zen Damien	

STADE MUNICIPAL, 18 Avenue des Aéroliers

9h20 - 10h30				Marche Active Gym Nature Antoine
13h50-15h		Marche Active Gym Nature Cécile		



Cours en accès libre



Cours soumis à inscription (Voir Bulletin Inscr)