

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

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

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 Sylvie	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/Pilates 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**

9h00-10h00					Stretching
10h00-11h00					Pilates
11h00-12h00					Pilates

CYPRIE, 2, Esplanade du Cyprié

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

Maison de Quartier Vidailhan, 19 Avenue Galilée, **Antonia**

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

STADE MUNICIPAL, 18 Avenue des Aéroliers

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

Email : contact@balma-gss.fr

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

Cours en accès libre

Cours soumis à inscription (Voir Formulaire Inscr)