

PLANNING D&V_COURS 2018 - 2019

		9h	10h	11h	12h	13h	14h	15h	16h	17h	18h	19h	20h	21h	22h	22h30	
LUNDI	Beauregard	1 Pilates 9H30 - 10H30	2 Swiss Ball 10H30 - 11H30					5 Gym ADAPEI 15h-16h /1 semaine/2			6 Pilates 17h30 - 18h30	7 Body Yoga 18h30 - 19h30	8 Pilates 19h30 - 20h30	9 Fitness 20h30 - 21h30 Renf._Aéro_Step			
	Autre																
MARDI	Beauregard	20 Gym douce 9h15 - 10h15		21 Relaxation Sophrologie 10h30 - 11h30							23 Pilates 17h45 - 18h45		24 Flamenco Débutant (14ans) 19h - 20h30	25 Flamenco Confirmé 20h30 - 22h			
	Autre	30 Gym Adultes 9h30 - 10h30 La Haie										31 Relax/Sophro 18h45 - 19h45 CS - Pasteur	33 Gym Douce/Adapt. 20h - 21h CS - Pasteur				
MERCREDI	Beauregard	44 Gym d'Entretien 9h - 10h	45 Pilates 10h - 11h	46 Stretching 11h - 12h		47 Multisports 14h - 15h 4/7 ans	48 Multisports 15h - 16h 8/11 ans			40 Danse 16h30 - 17h45 9 / 12 ans	41 Danse 17h45 - 19h15 13 / 15 ans		42 Claquettes Débutant 19h30 - 20h30	43 Claquettes Intermédiaire 20h30 - 21h30	49 Claquettes Confirmé 21h30 - 22h30		
	Autre												51 Atelier Chant 18h45 - 20h15 CS - Le Planty				
JEUDI	Beauregard	61 Pilates 9h - 10h	60 Gym douce 10h15 - 11h15	66 Kundalini Yoga 11h30 - 13h							62 Danse 18h15 - 19h15 6 / 8 ans	63 Danse 19h15 - 20h30 16 ans / Adultes	9 Fitness 20h45 - 21h45 Renf._Aéro_Step				
	Autre	30 Gym Adultes 9h30 - 10h30 La Haie										70 Yoga 19h - 20h CS - Pasteur	71 Feldenkraïs 20h15 - 21h15 CS - Pasteur				
VENDREDI	Beauregard										82 Gym Homme 17h30 - 18h30	80 Danse 18h45 - 20h 9 / 13 ans	83 Zumba 14 ans 20h15 - 21h15				
	Autre																
SAMEDI	Beauregard	90 Danse 9h15 - 10h45 16 ans / Adultes	91 Danse 10h45 - 11h30 4 / 5 ans	92 Danse 11h30 - 12h30 6 / 8 ans													
	Autre	95 Cross Training 9h30 - 11h30 Extérieur															
DIMANCHE	Beauregard																
	Autre	130 Randonnée - 1 dimanche / 2 Départ - 8h45 - Place du Sacré Cœur															