

Lundi	09h15/10h15	Réjouit Pièces de Choisy	2 séances de Gym Globale - Florence Coutand
	10h15/11h15		
	9h30/10h45	Bouzet Dojo	2 Séances d'acti Gym globale - Catherine Sgard
	10h45/12h		
	14h30/15h30	Bouzet salle de danse N° 2	Gym tonique - Félicia Abergel
	20h30/21h30	Bouzet salle de karaté et Gymnase	Piloxing - Aurore Bayle
Mardi	09h15/10h15	Bouzet dojo fédéral	Gym tonique - Aurore Bayle
	11h45/12h45	Bouzet salle de danse N° 2	Coord Renforcement Stretching - Florence Coutand
	14h30/15h30	Gazinet salle des fêtes	Gym globale- Actigym'senior – Nathalie Moneghetti
	17h00/18h00	Salle de danse n°1	Gym globale – Nathalie Moneghetti
	18h30/19h30	Bouzet salle de gymnastique	2 séances de Gym Activ' -
	19h30/20h30		Marie Champion
Mercredi	09h15/11h15	Gazinet Montsalut	Marche avec bâtons - Aurore Bayle Marche nordique - Marie Champion
	17h00/18h00	Bouzet salle de gymnastique	Stretching/Pilates – Patricia Borg
	18h00/19h15	Bouzet salle de gymnastique	2 séances deTaï-Chi - Patricia Borg
	19h15/20h30		
Jeudi	09h00/10h00	Bouzet dojo fédéral	Gym activ' - Marie Champion
	10h30/11h30	Gazinet salle des fêtes	Gym Activ' seniors - Marie Champion
	17h45/18h45	Bouzet salle de gymnastique	Gym tonique - Félicia Abergel
	19h30/20h30	Bouzet salle de gymnastique	Pilates – Aurore Bayle
Vendredi	09h00/10h00	Bouzet salle de danse N° 2	Gym Activ' - Marie Champion
	20h00/21h00	Bouzet salle de gymnastique	Body sculpt - Mireille Castaing

NB- Pour chaque cours un tapis personnel et des tennnis propres sont exigés

COURS SPECIFIQUES SENIORS PLUS

Gym douce pour la prévention des chutes renforcement musculaire gym équilibre gym mémoire

15h30/16h30	Gazinet salle des fêtes	Gym équilibre - mémoire - Nathalie Moneghetti
9h15/10h15	Gazinet salle des fêtes	Gym équilibre - mémoire - Aurore Bayle