




# HORAIRES DES COURS SAISON 2023 - 2024

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
Romans		Romans		Romans		Romans		Romans	
Bourg de Péage		Bourg de Péage		Bourg de Péage		Bourg de Péage		Bourg de Péage	
08h45 - 09h45 <b>STRETCHING</b> Caroline	08h45 - 09h45 <b>STRETCHING</b> Philippe	08h45 - 09h45 <b>Qi-GONG</b> Pierre	08h30 - 09h30 <b>PILATES</b> Caroline	08h45 - 09h45 <b>STRETCHING</b> Sandy	08h30 - 09h30 <b>STRETCHING</b> Caroline	08h45 - 09h45 <b>PILATES</b> Caroline	08h45 - 09h45 <b>PILATES</b> Philippe	08h45 - 09h45 <b>STRETCHING</b> Caroline / Philippe	08h30 - 09h30
10h00 - 11h00 <b>Qi-GONG</b> Pierre	10h00 - 11h00 <b>Individualisé</b> Philippe	10h00 - 11h00 <b>YOGA</b> Jacqueline	09h40-10h40 <b>GYM DOUCE</b> Orane	10h00 - 11h00 <b>PILATES / STRETCH</b> Philippe	09h40-10h40 <b>STRETCHING</b> Caroline	10h00 - 11h00 <b>ZUMBA SENIOR</b> Cécile	10h00 - 11h00 <b>Individualisé</b> Caroline	10h00 - 11h00 <b>DANSE LIBRE</b> Emilie	10h15 - 11h15 <b>STRETCH*/SOPHRO**</b> Philippe / France
11h10 - 12h10 <b>YOGA</b> Marie-Hélène		11h10 - 12h10 <b>GYM DOUCE</b> Orane		11h10 - 12h10 <b>PILATES</b> Philippe		11h10 - 12h10 <b>YOGA</b> Jacqueline	11h50 - 12h50 <b>YOGA</b> Caroline	11h10 - 12h10 <b>DANSE CONTEMPORAINE</b> Emilie	*Stretch semaine paire **Sophro semaine impaire
	12h20 - 13h20 <b>PILATES</b> Caroline		12h20 - 13h20 <b>YOGA</b> Caroline			12h20 - 13h20 <b>YOGA FIT</b> Cécile	13h00 - 14h00 <b>STRETCH du SPORTIF</b> Caroline		
				15h45 - 17h00 <b>CHANT (adulte)</b> Véronique					
17h15-18h10 <b>RENFO MUSC.</b> Cécile	17h15-18h15 <b>STRETCHING</b> Philippe	17h15 - 18h15 <b>STRETCHING</b> Caroline				17h40 - 18h40 <b>PILATES</b> Philippe		17h30 - 18h30 <b>TAI CHI</b> Pierre	17h15-18h15 <b>STRETCHING</b> Caroline / Philippe
18h15-19h15 <b>GYM BALL</b> Cécile	18h20-19h20 <b>PILATES</b> Caroline	18h20-19h20 <b>PILATES</b> Caroline	19h00-20h00 <b>PILATES</b> Sandy	18h20-19h20 <b>STREET JAZZ</b> Cécile	18h20-19h20 <b>PILATES</b> Caroline	18h50 - 19h50 <b>YOGA</b> Jacqueline	18h20-19h20 <b>PILATES * / SOPHRO**</b> Caroline / France	<b>SUIVEZ aussi LES SEANCES depuis chez vous EN VISIO</b> 	
19h20-20h20 <b>STREET JAZZ</b> Cécile	19h30-20h30 <b>YOGA</b> Caroline	20h00 - 21h00 <b>SalsAyiti</b>		19h30-20h30 <b>ZUMBA</b> Cécile	19h30-20h30 <b>PILATES/STRETCH</b> Caroline	20h00 - 21h00 <b>SalsAyiti</b>	*Pilates semaine paire **Sophro semaine impaire		

SalsAyiti

SalsAyiti