

Planning cours adultes 2020-2021

Reprise des cours : en attente des mesures COVID qui seront prises pour la rentrée

En rose : MATIN

En bleu : SOIR

Renforcement musculaire	Lundi	Gymnase Lycée Galilée salle de danse	Alexandra 18h - 19h Alexandra 19h - 20h	Renfo HIIT Cardio	
		Gymnase Lycée Galilée salle de gym	Nicolas 19h15 - 20h15 Nicolas 20h15 - 21h15	Renfo Taille-abdos-fessiers	
	Mardi	Salle Douillet	Mélanie D. 9h15 - 10h15		
		Modulable salle Jupiter*	Frédéric 10h30 - 11h30		
	Mercredi	Salle Douillet	Frédéric 9h30 - 10h30		
	Jeudi	Modulable salle Jupiter*	Aurélia 9h30 - 10h30 Alexandra 12h15 - 13h15		
	Jeudi	Gymnase Lycée Galilée salle de danse	Patricia D. 18h - 19h	Full Body	
		Gymnase Lycée Galilée salle de gym	Aurélia 18h - 19h Aurélia 19h - 20h	Circuit Training Renfo	
	Gym douce	Jeudi	Salle Douillet	Frédéric 9h30 - 10h30	
	Gym séniors	Mardi	Modulable salle Jupiter*	Frédéric 9h30 - 10h30	
Jeudi		Modulable salle Jupiter*	Aurélia 10h30 - 11h30		
Body Relax	Mardi	Salle Douillet	Mélanie D. 10h15 - 11h15	Relaxation-Yoga	
	Mercredi	Salle Douillet	Frédéric 10h30 - 11h30	Stretching	
Pilates	Lundi	Modulable salle Jupiter*	Aurélia 17h - 17h45 Aurélia 19h30 - 20h30	Débutant Avancé	
		Salle Danse Guynemer	Aurélia 9h30 - 10h30		
	Jeudi	Salle Douillet	Frédéric 10h30 - 11h30		
	Jeudi	Gymnase Lycée Galilée salle de danse	Patricia D. 20h - 21h		
Cardio Sculpt	Mardi	Salle Danse Guynemer	Aurélia 10h30 - 11h30	Aéro-Renfo-Pilates	
Yoga Dynamique	Lundi	Modulable salle Jupiter*	Aurélia 17h45 - 18h45		
Strong	Lundi	Modulable salle Jupiter*	Aurélia 18h45 - 19h30		
Aéro-Step-Abdos	Lundi	Gymnase Lycée Galilée salle de danse	Alexandra 20h - 21h		
Cardio-Fitness-Combat - HIIT	Jeudi		Patricia D. 19h - 20h		
Zumba	Vendredi		18h30 ou 18h45 en fonction des possibilités de l'animatrice en cours de recrutement		