

2SBE - PLANNING DES COURS 2021/2022

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|---------------|-------------------------------------|---|----------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------|
| 8h45 à 9h45 | Richard Gym Entretien | Simon Gym Tonic | Simon Renf Musculaire | | | |
| 9h00 à 10h00 | | | | | Richard Gym Tonic | Andréa Gym Entretien |
| 9h30 à 11h00 | | | | Adèle Danse en ligne | | |
| 10h00 à 11h30 | | | | Grégory Marche Nordique niveau 2 | | |
| 10h00 à 11h00 | Richard Gym Sénior | Adèle Gym Entretien | Simon Cardio - Step | | Richard Etirements | Andréa Stretching |
| | | Simon Stretching Relaxation | | Isabelle Gym Entretien | | |
| 10h30 à 12h00 | | Grégory Marche Nordique niveau 1 | | | | |
| 11h00 à 12h00 | Isabelle Renf Musculaire | Adèle Acti Gym Sénior | | Adèle Acti Gym Sénior | Richard Gym Entretien | |
| | | | | Isabelle Pilates débutant | | |
| 11h10 à 12h10 | | Simon Pilates | | | | |
| 12h00 à 13h00 | | | | | | Andréa Gym Tonic |
| 12h15 à 13h15 | Isabelle Gym Tonic-LIA | | Isabelle Pilates Fonda | Isabelle CTAF | | |
| 14h00 à 15h00 | Isabelle Pilates | | | | | |
| 17h00 à 18h00 | | | Julie Yoga énergétique | | | |
| 17h00 à 18h30 | | | | | | Julie Qi-Gong |
| 18h00 à 19h00 | | | | Ina Gym Tonic | | |
| 18h30 à 19h30 | | Isabelle Gym Tonic | | | | |
| 19h00 à 20h00 | | | Céline Qi-Gong | Ina Port de bras Yoga dynamique | | |
| 19h30 à 20h30 | | Isabelle Pilates débutant | | | | |
| 20h00 à 21h00 | Ina Gym Tonic | | | | | |
| 20h30 à 21h30 | | | | Adèle Danse en ligne | | |
| 20h45 à 21h45 | | Julie Barres au sol Stretching | | | | |
| 21h00 à 22h00 | Ina Pilates + Body Zen | | | | | |