



2SBE - PLANNING DES COURS 2022/2023

Salles : GV, Escrime ou Pougault - La marche nordique se pratique dans la forêt de Porchefontaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h45 - 9h45	Richard Gym entretien	Simon Gym tonic	Simon Renforcement musculaire			
9h - 10h				Adèle Country et Line danse	Richard Gym tonic	Andréa Gym entretien
9h30 - 10h30		Sophie gym sénior				
10h - 11h	Richard Gym sénior	Simon Stretching Relaxation	Simon Step tous niveaux	Adèle Gym entretien	Richard Etirements	Andréa Stretching
				Isabelle Gym entretien		
10h - 11h30				Grégory Marche nordique <i>niveau 2</i>		
10h30 - 12h		Grégory Marche nordique <i>niveau 1</i>				
11h - 12h	Isabelle Renforcement musculaire			Adèle Acti gym sénior	Richard Gym entretien	
				Isabelle Pilates débutant		
11h15 - 12h15		Ina Hatha Yoga				Andréa Gym tonic
		Simon Pilates				
12h - 13h					Richard Cardio gym dancing	
12h15 - 13h15	Isabelle Body sculpt		Isabelle Pilates fonda	Isabelle CTAF		
14h - 15h	Isabelle Pilates		Sophie Gym artistique enfants (6-10ans)			
15h - 16h			Sophie Gym artistique enfants (3-5ans)			
17h -18h30						Céline Qi-Gong
18h - 19h				Ina Gym tonic		
18h30 - 19h30		Isabelle Body sculpt				
19h - 20h				Ina Port de Bras Dancing Yoga		
19h30 - 20h30		Isabelle Pilates débutant				
20h - 21h	Sophie Gym tonic					
20h30 - 21h30				Adèle Country et Line danse		
20h45 - 21h45		Julie Barres au sol Stretching				

: Salle GV

: Salle Escrime

: Salle Pougault