

# 2SBE - PLANNING DES COURS 2022/2023

Salles : **GV**, **Escrime** - 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 Isabelle Gym entretien	Richard Etirements	Andréa Stretching
10h - 11h30				Grégory Marche nordique niveau 2		
10h30 - 12h		Grégory Marche nordique niveau 1				
11h - 12h	Isabelle Renforcement musculaire			Adèle Acti gym sénior Isabelle Pilates	Richard Gym entretien	Andréa Gym tonic
11h15 - 12h15		Simon Pilates				
11h30 - 12h30		Ina Hatha Yoga / Port De Bras				
12h15 - 13h15	Isabelle Body sculpt		Isabelle Pilates	Isabelle CTAF	Richard Danse	
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				
20h - 21h	Sophie Gym tonic					
20h30 - 21h30				Adèle Country et Line danse		
20h45 - 21h45		Julie Barres au sol Stretching				

  : Salle **GV**

  : Salle **Escrime**