







Multi-activités

Gym, fitness, danse, plein-air, natation, aquagym...

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8 h 30 – 9 h 30 Gym Gym. Forges Aline	9 h 00 – 10 h 00 Cuis. Abdos Fes. MQ Forges Soraya	8 h 15 – 9 h 00 Natation N 0 1 2 3 Piscine du Parc Etienne	8 h 45 – 9 h 45 Cuis. Abdos Fes. Essert Maâti	9 h 00 – 10 h 00 Gym dorsale Essert Nicole	9 h 30 – 11 h 30 Marche nordique RV messagerie animateur Mickaël
9 h 00 – 10 h 00 Cuis. Abdos Fes. MQ Forges Soraya	9 h 30 – 10 h 30 Gym douce MQ J Jaurès Véronique	9 h 00 – 9 h 45 Aquagym Piscine du Parc Etienne	9 h 00 – 10 h 00 Gym douce MQ J Jaurès Rachel	9 h 00 – 10 h 00 Yoga CCS Belfort Nord Magali	10 h 30 – 11 h 30  ** Gym Coubertin Soraya
9 h 30 – 10 h 30 Stretching Gym Forges Aline	10 h 00 – 11 h 00 Aérodance MQ Forges Soraya	9 h 00 – 10 h 00 Gym dorsale Gym 112 Nicole	9 h 00 – 10 h 00 Renfort musculaire Gym Forges Soraya	9 h 15 – 10 h 15 Pilates MQ J Jaurès Rachel	
10 h 00 – 11 h 00 Stretching MQ Forges Soraya	11 h 00 – 12 h 00 Yoga MQ J Jaurès Magali	9 h 30 – 10 h 30  Gym Coubertin Maâti	9 h 45 – 10 h 45 Swiss' ballon Essert Maâti	10 h 15 – 11 h 15 Pound' fitness CCS Belfort Nord Soraya	
10 h 30 – 11 h 30 Dynamic' gym CCS Belfort Nord Sandrine	Départ 13 h 30 Marche d'entretien * RV rue d'Hanoï Sylvie	10 h 00 – 11 h 00 Gym Gym 112 Rachel	10 h 00 – 11 h 00 Dynamic' gym MQ J Jaurès Véronique	10 h 15 – 11 h 15 Pilates ballon MQ J Jaurès Rachel	




Multi-activités

Gym, fitness, danse, plein-air, natation, aquagym...

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10 h 30 – 11 h 30 Pilates Gym Forges Rachel	Départ 13 h 30 Marche ou raquettes * RV messagerie animateur Eric	10 h 30 – 11 h 30 Stretching Gym Coubertin Maâti	14 h 00 – 16 h 00 Marche nordique RV messagerie animatrice Aline	14 h 00 – 15 h 00 Attitude zen MQ Forges Véronique	
12 h 00 – 13 h 00 Yoga Gym Coubertin Magali	14 h 00 – 15 h 00 Gym détente Gym Forges Véronique	11 h 00 – 12 h 00 Stretching Gym 112 Rachel	17 h 30 – 18 h 30 Pound' fitness Gym 112 Soraya	18 h 00 – 19 h 00 Gliss' and slide 🏂 Gym Coubertin Sandrine	
18 h 00 – 19 h 00 Cuis. Abdos Fes. Gym Coubertin Soraya	18 h 00 – 19 h 00 Body sculpt Gym Coubertin Valérie	17 h 30 – 18 h 30  ** Gym 112 Soraya	18 h 00 – 19 h 00 Dynamic' gym Gym Coubertin Sandrine	18 h 00 – 19 h 30 Country N 3 Gym 112 Soraya	
19 h 00 – 20 h 00 Dynamic' gym Evette Salbert Marie	18 h 00 – 20 h 00 Badminton Gym Buffet Aline	18 h 30 – 19 h 30 Cuis. Abdos Fes. Gym 112 Soraya	18 h 30 – 19 h 30  Gym 112 Soraya	19 h 00 – 20 h 00  ** Gym Coubertin Sandrine	
19 h 00 – 20 h 00  Gym Coubertin Soraya	18 h 00 – 19 h 00  Gym Bonnet Soraya	18 h 30 – 20 h 00 Stretching Gym Coubertin Frédérique	19 h 00 – 20 h 00  ** Gym Coubertin Sandrine	19 h 00 – 20 h 00 Form' fitness Salle muscu Piscine Pannoux Rachel	

Multi-activités

Gym, fitness, danse, plein-air, natation, aquagym...

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>19 h 00 – 20 h 00</p>  <p>Gym Diderot Sarah</p> <p>En suspens !!!</p>	<p>19 h 00 – 20 h 00</p>  <p>Gym Bonnet Soraya</p>	<p>18 h 30 – 20 h 00</p> <p>Form' fitness Gym Phare Fabrice</p>	<p>19 h 00 – 20 h 00</p> <p>Pilates Gym Bonnet Rachel</p>		
<p>19 h 00 – 20 h 00</p> <p>Natation (N 1 2 3) Piscine du Parc Elise et Etienne</p>	<p>19 h 00 – 20 h 00</p> <p>Cuis. Abdos Fes. Gym Coubertin Valérie</p>	<p>19 h 00 – 20 h 00</p> <p>Top' dance**  CCS Belfort Nord Maâti</p>	<p>20 h 00 – 21 h 00</p> <p>Circuit training Gym Coubertin Sandrine</p>		
<p>20 h 00 – 21 h 00</p> <p>Aquagym Piscine du Parc Elise et Etienne</p>	<p>20 h 00 – 21 h 00</p> <p>Pound' fitness Gym 112 Sandrine</p>	<p>19 h 30 – 21 h 00</p> <p>Country N 1 2 Gym 112 Soraya</p>			
<p>20 h 00 – 21 h 00</p> <p>Cuis. Abdos Fes. Gym Diderot Sarah</p> <p>En suspens !!!</p>					
<p>21 h 00 – 22 h 00</p> <p>Natation (N 0 4) Piscine du Parc Elise et Etienne</p>					

* selon la météo

** adultes et enfants acceptés

 Cours à l'essai jusque fin octobre (cf règlement)

N1 : danseur débutant N2 : danseur intermédiaire N3 : danseur confirmé

Multi-activités

Gym, fitness, danse, plein-air, natation, aquagym...

NO : non nageur N1 : nageur débutant N2 et 3 : bons nageurs N4 : nageur confirmé