




Multi-activités

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8 h 45 – 9 h 45 Gym MQ Forges Julie	9 h 00 – 10 h 00 Cuis. Abdos Fes. Gym Forges Soraya	8 h 15 – 9 h 00 Natation Piscine du Parc David En suspens...	9 h 00 – 10 h 00 Cuis. Abdos Fes. Essert Maâti	9 h 00 – 10 h 00 Gym douce Essert Nicole	9 h 30 – 11 h 30 Marche nordique RV messagerie animateur Mickaël
8 h 45 – 9 h 45 Cuis. Abdos Fes Gym Forges Soraya	9 h 30 – 10 h 30 Gym douce MQ J Jaurès Véronique	9 h 00 – 9 h 45 Aquagym Piscine du Parc David En suspens...	9 h 00 – 10 h 00 Gym douce MQ J Jaurès Rachel	9 h 00 – 10 h 00 Renft muscu MQ Forges Soraya	10 h 30 – 11 h 30  *** Gym Coubertin Soraya
9 h 45 – 10 h 45 Stretching MQ Forges Julie	10 h 00 – 11 h 00 Aérodance Gym Forges Soraya	9 h 00 – 10 h 00 Gym dorsale Gym 112 (Entrée rue de l'Est) Nicole	9 h 00 – 10 h 00 Pilates Gym Forges Elise	9 h 00 – 10 h 00 Yoga CC Belfort Nord Magali	
9 h 45 – 10 h 45 Stretching Gym Forges Soraya	11 h 00 – 12 h 00 Yoga MQ J Jaurès Magali	9 h 30 – 10 h 30  Gym Coubertin Maâti	10 h 00 – 11 h 00 Swiss' ballon Essert Maâti	9 h 15 – 10 h 15 Pilates MQ J Jaurès Rachel	
10 h 30 – 11 h 30 Dynamic' gym CC Belfort Nord Sandrine	Départ 13 h 30 Randonnée * RV rue d'Hanoi Sylvie	10 h 00 – 11 h 00 Gym Gym 112 (Entrée rue de l'Est) Rachel	10 h 00 – 11 h 00 Dynamic' gym MQ J Jaurès Véronique	10 h 00 – 11 h 00 Pound' fitness MQ Forges Soraya	





Multi-activités

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				10 h 15 – 11 h 15 Pilates ballon MQ J Jaurès Rachel	
10 h 45 – 11 h 45 Pilates Gym Forges Rachel	Départ 13 h 30 Marche (ou raquettes) RV messagerie animateur Eric Rando à la journée : Dernier mardi travaillé du mois Départ 9 h 30	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 MQ Forges Véronique	11 h 00 – 12 h 00 Stretching Gym 112 (Entrée rue de l'Est) Rachel	17 h 30 – 18 h 30  Gym 112 (Entrée rue de l'Est) 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  *** Gym Coubertin Soraya	17 h 30 – 18 h 30  *** Gym 112 (Entrée rue de l'Est) Soraya	18 h 00 – 19 h 00 Dynamic' gym Gym Coubertin Sandrine	18 h 00 – 19 h 30 Country N 2 Gym 112 (Entrée rue de l'Est) Soraya	

Multi-activités

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
19 h 00 – 20 h 00 Dynamic' gym Evette Salbert Marie	18 h 00 – 19 h 00 Yoga Gym Bonnet Magali	18 h 30 – 19 h 30 Cuis. Abdos Fes. Gym 112 <i>(Entrée rue de l'Est)</i> Soraya	18 h 30 – 19 h 30 Pound' fitness Gym 112 <i>(Entrée rue de l'Est)</i> Soraya	19 h 00 – 20 h 00  *** Gym Coubertin Sandrine	
19 h 00 – 20 h 00  Gym Coubertin Soraya	18 h 00 – 20 h 00 Badminton Gym Buffet Aline	18 h 30 – 20 h 00 Stretching Gym Coubertin Frédérique	19 h 00 – 20 h 00  *** Gym Coubertin Sandrine	20 h 00 – 21 h 30 Form' fitness Salle muscu Gym le Phare Rachel	
19 h 00 – 20 h 00 Afrowine Gym Diderot Alain	19 h 00 – 20 h 00 Aérolatino Gym Bonnet Maby	18 h 30 – 20 h 00 Form' fitness Gym le Phare Maxime	19 h 00 – 20 h 00 Pilates Gym Bonnet Rachel		
19 h 00 – 20 h 00 Natation (N 1 2 3) Piscine du Parc Elise <i>En suspens...</i>	19 h 00 – 20 h 00  Gym Coubertin Soraya	19 h 00 – 20 h 00 Top' dance *** CC Belfort Nord Maâti	20 h 00 – 21 h 00 Circuit training Gym Coubertin Sandrine		
20 h 00 – 21 h 00 Aquagym Piscine du Parc Elise <i>En suspens...</i>	20 h 15 – 21 h 15 Pound' fitness Gym 112 <i>(Entrée rue de l'Est)</i> Sandrine	19 h 30 – 21 h 00 Country N 1 Gym 112 <i>(Entrée : rue de l'Est)</i> Soraya			

Multi-activités

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

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
20 h 00 – 21 h 00 Cross Training Gym Diderot Alain					
21 h 00 – 22 h 00 Natation (N 0 4) Piscine du Parc Elise En suspens...					

* selon la météo

** adultes et enfants acceptés

N1 : danseur débutant N2 : danseur intermédiaire

N0 : non nageur N1 : nageur débutant N2 et 3 : bons nageurs N4 : nageur confirmé