





# Multi-activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8 h 45 – 9 h 45 <b>Gym</b> Salle Polyvalente MQ Forges Laurent	9 h 00 – 10 h 00 <b>Pound Fitness</b> Gymnase MQ Forges Soraya	9 h 00 – 10 h 00 <b>Gym dorsale</b> Gymnase 112 (Entrée rue de l'Est) Alexandra	9 h 00 – 10 h 00 <b>Gym douce</b> Gymnase MQ Forges Alexandra	9 h 30 – 10 h 30  MQ J Jaurès Soraya	9 h 30 – 11 h 30 <b>Marche nordique</b> RV messagerie Mickaël
8 h 45 – 9 h 45 <b>C.A.F.</b> Gymnase MQ Forges Soraya	9 h 30 – 10 h 30 <b>Gym douce</b> MQ J Jaurès Véronique	9 h 30 – 10 h 30 <b>Renft. musculaire</b> Gymnase Coubertin Laurent	9 h 00 – 10 h 00 <b>Pilates</b> Essert Elise	10 h 30 – 11 h 30 <b>Stretching</b> MQ J Jaurès Soraya	10 h 30 – 11 h 30  *** Gym 112 Soraya
9 h 45 – 10 h 45 <b>Stretching</b> Salle Polyvalente MQ Forges Laurent	10 h 00 – 11 h 00 <b>Aérodanse</b> Gymnase MQ Forges Soraya	10 h 00 – 11 h 00 <b>Gym</b> Gymnase 112 (Entrée rue de l'Est) Alexandra	10 h 00 – 11 h 00 <b>Swiss' ballon</b> Essert Elise		
9 h 45 – 10 h 45 <b>Stretching</b> Gymnase MQ Forges Soraya	11 h 00 – 12 h 00 <b>Yoga</b> MQ J Jaurès Magali	10 h 30 – 11 h 30 <b>Relaxation</b> Gymnase Coubertin Laurent	10 h 00 – 11 h 00 <b>Dynamic' gym</b> MQ J Jaurès Véronique		
10 h 45 – 11 h 45 <b>Pilates</b> Gymnase MQ Forges Véronique		11 h 00 – 12 h 00 <b>Stretching</b> Gymnase 112 (Entrée rue de l'Est) Alexandra			

# Multi-activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
12 h 00 – 13 h 00 <b>Yoga</b> Gymnase Coubertin Magali	Départ 13 h 30 <b>Randonnée</b> RV messagerie Eric	18 h 00 – 19 h 00  <b>ZUMBA</b> *** Gymnase Coubertin Soraya	14 h 00 – 16 h 00 <b>Marche nordique</b> RV messagerie Laurent	14 h 00 – 15 h 00 <b>Attitude zen</b> Gymnase MQ Forges Véronique	
18 h 00 – 19 h 00 <b>C.A.F.</b> Gymnase Coubertin Soraya	Départ 13 h 30 <b>Marche</b> RV messagerie Laurent	19 h 00 – 20 h 00 <b>TABATA</b> Gymnase Coubertin Soraya	18 h 00 – 19 h 00  <b>ZUMBA</b> *** Gymnase Coubertin Soraya	17 h 30 – 18 h 30 <b>Country débutant***</b> Gymnase 112 (Entrée rue de l'Est) Soraya	
19 h 00 – 20 h 00  <b>ZUMBA</b> Gymnase Coubertin Soraya	18 h 00 – 19 h 00 <b>Pound ***</b> Gymnase Coubertin Soraya		18 h 00 – 19 h 00 <b>Pilates</b> Gymnase 112 Véronique	18 h 30 – 20 h 00 <b>Country avancé</b> Gymnase 112 (Entrée rue de l'Est) Soraya	
19 h 00 – 20 h 00 <b>Dynamic' gym</b> Evette Salbert Marie	18 h 00 – 19 h 00 <b>Yoga ***</b> Gymnase Bonnet Magali		19 h 30 – 20 h 30 <b>Yoga</b> Gymnase Coubertin Magali	20 h 00 – 21 h 30 <b>Form' fitness</b> Salle muscu Gymnase le Phare Maxime	
	19 h 00 – 20 h 00  <b>STRONG</b> by ZUMBA Gymnase Coubertin Soraya				

\*\*\* adultes et enfants acceptés