






Multi-activités

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8 h 45 – 9 h 45 Gym Salle Polyvalente MQ Forges Laurent	9 h 00 – 10 h 00 Pound Fitness Gymnase MQ Forges Soraya	9 h 00 – 10 h 00 Gym dorsale Gymnase 112 (Entrée rue de l'Est) Alexandra	9 h 00 – 10 h 00 Gym douce Gymnase MQ Forges Alexandra	9 h 30 – 10 h 30  MQ J Jaurès (MQ Centre Ville A partir du 2/05/22) Soraya	9 h 30 – 11 h 30 Marche nordique RV messagerie Mickaël
8 h 45 – 9 h 45 C.A.F. Gymnase MQ Forges Soraya	9 h 30 – 10 h 30 Gym douce MQ J Jaurès (MQ Vieille Ville A partir du 2/05/22) Véronique	9 h 30 – 10 h 30 Renft. musculaire Gymnase Coubertin Laurent	9 h 00 – 10 h 00 Pilates Essert Elise	10 h 30 – 11 h 30 Stretching MQ J Jaurès (MQ Centre Ville A partir du 2/05/22) Soraya	10 h 30 – 11 h 30  *** Gym Coubertin Soraya
9 h 45 – 10 h 45 Stretching Salle Polyvalente MQ Forges Laurent	10 h 00 – 11 h 00 Aérodanse Gymnase MQ Forges Soraya	10 h 00 – 11 h 00 Gym Gymnase 112 (Entrée rue de l'Est) Alexandra	10 h 00 – 11 h 00 Swiss' ballon Essert Elise		
9 h 45 – 10 h 45 Stretching Gymnase MQ Forges Soraya	11 h 00 – 12 h 00 Yoga MQ J Jaurès (MQ Vieille Ville A partir du 2/05/22) Magali	10 h 30 – 11 h 30 Relaxation Gymnase Coubertin Laurent	10 h 00 – 11 h 00 Dynamic' gym MQ J Jaurès (Salle Polyv. MQ Forges A partir du 2/05/22) Véronique		
10 h 45 – 11 h 45 Pilates Gymnase MQ Forges Véronique		11 h 00 – 12 h 00 Stretching Gymnase 112 (Entrée rue de l'Est) Alexandra			

Multi-activités

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

*** adultes et enfants acceptés