



SAISON 2020 – 2021 - **PLANNING à partir du 19 Mai 2021**

**13 COURS TOUS PUBLICS DISPENSES A PARTIR DE 16 ANS**

**Légende = changement / planning précédent**

| LIEUX DES COURS  | LUNDI  | MARDI  | MERCREDI  | JEUDI   | VENDREDI  |
|--|--|--|---|---|---|
| <b>Parc / Préau Chavril</b><br><b>19 rue de Chavril</b><br><b>accès : angle rue de Chavril/rue du Brûlet</b> | 08 h 50 - 09 H 50<br>gym posturale - stretching -<br>renforcement musculaire<br><b>Nathalie P-J.</b>                 |  |   | 08 h 50 – 09 h 50<br>renforcement musculaire- tendance<br>pilates (soutenu)<br><b>Margareta</b> |   |
|  | 09 h 55 - 10 h 55<br>gym posturale (plus douce) -<br>stretching - renforcement<br>musculaire<br><b>Nathalie P-J.</b> | 09 h 30 - 10 h 30<br>gym bien-être<br><b>Virginie</b>  |   |   |   |
|  | 11 h 00 – 12 h 00<br>Cours Oxygène<br>(Limité à 12 personnes)<br><b>Nathalie P-J.</b>                                | 10 h 30 – 11 h 30<br>renforcement musculaire -<br>pilates – stretching<br><b>Virginie</b>        |   |   |   |
|  |  | <b>17 h 00 – 18 h 00</b><br>renforcement musculaire -<br>pilates – stretching<br><b>Virginie</b> |   |   | <b>17 h 30 – 18 h 30</b><br><b>Cours Hors GV en plus - payant</b><br>(2ème Cycle Marche Nordique)<br><b>Nathalie PJ</b> |
|  | <b>18 h 00 – 19 h 00</b><br>gym dynamique, variée avec<br>étirements<br><b>Emmanuel</b>                              | <b>18 h 05 - 19 h 05</b><br>gym tonique - renforcement<br>musculaire<br><b>Virginie</b>          | <b>18 h 30 - 19 h 30</b><br>gym tonique - renforcement<br>musculaire<br><b>Vérane</b> |   |   |
|  | <b>19 h 30- 20 h 30</b><br>Gym. ToniqueRenforcement<br>musculaire<br><b>Nathalie C</b>                               |  | <b>19 h 35 - 20 h 35</b><br>gym tonique - renforcement<br>musculaire<br><b>Vérane</b> | <b>19 h 30- 20 h 30</b><br>Gym. Tonique<br>Renforcement musculaire<br><b>Nathalie PJ</b>        |   |