

LIEUX DES COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Salle Châtelain (sous bibliothèque) 20 rue Châtelain	8 h 50 - 09 H 50 Gym posturale - renforcement musculaire - stretching Nathalie P-J.			8 h 40 - 9 h 40 Renforcement musculaire- tendance pilates (soutenu) Margareta	
	9 h 55 - 10 h 55 Gym posturale (plus douce) - renforcement musculaire - stretching Nathalie P-J.			09 h 50 - 10 h 50 Renforcement musculaire- tendance pilates (plus doux) Margareta	
Salle Chavril :19 rue de Chavril accès : angle rue de Chavril/rue du Brûlet		9 h 30 - 10 h 30 Gym bien-être Virginie			
		10 h 35 – 11 h 35 Renforcement musculaire - Pilâtes – stretching Virginie			
Salle RDC de la Maison Communale des Bruyères 55 boulevard des Provinces		15h 30 – 16 h 30 Stretching Nathalie P-J			10h 20 – 11h 20 Body Zen – Yoga doux Nathalie P-J.
		16 h 30 – 17 h 30 Pilates intermédiaire Nathalie P-J			11h 30 – 12h 30 Pilates fondamental Nathalie P-J.
Gymnase Barlet (1er étage) 30 avenue du 11 Novembre	18 h 10- 19 h 10 Gym dynamique, variée avec étirements Nathalie P-J	17 h 00 - 18 h 00 Renforcement musculaire et/ou - cardio - type Pilates - stretching Virginie			
		18 h 00 - 19 h 00 Renforcement musculaire et/ou - cardio - type Pilates - stretching Virginie			
Salle Chavril :19 rue de Chavril accès : angle rue de Chavril/rue du Brûlet				14 h 30 – 16 h 00 Bungy Pump (pour marcheurs dynamiques – 2 cours / mois en dehors de Ste Foy) Nathalie P-J.	
	19 h 00 - 20 h 00 Gym tonique - renforcement musculaire Nathalie C.		18 h 45 - 19 h 45 Gym tonique - renforcement musculaire Vérane	18 h 25 – 19 h 25 Gymnastique posturale : gainage, Pilates dynamique, Swiss Ball (gros ballons) Nathalie P-J	
	20 h 05 - 21 h 05 Gym tonique - renforcement musculaire - Nathalie C.		19 h 50 - 20 h 50 Gym tonique - Pilates Vérane	19 h 30 - 20 h 30 Gym tonique - renforcement musculaire Nathalie P-J	

