

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

