



Programme des activités saison 2022 - 2023

LUNDI					
	Senior Actif	8h45 - 9h45	F.Tatinclaux	Halle des Sports	50
	Senior Actif	9h45 - 10h45	F.Tatinclaux	Halle des Sports	51
	Line Dance	14h00 - 15h00	M.Santarromana	Halle des Sports	70
	Line Dance	15h00 - 16h00	M.Santarromana	Halle des Sports	71
	Gym'dynamique	18h00 - 19h00	P.Gautron	Salle Jean Zay	10
	Gym'dynamique	19h00 - 20h00	P.Gautron	Salle Jean Zay	11
	Gym'dynamique	19h00 - 20h00	O.Thénard	Salle Gallouëdec	12
	Gym'douce	20h00 - 21h00	O.Thénard	Salle Gallouëdec	30
2	Aqua'gym	13h00 - 13h45	E.Juillet	Obraysie	80
2	Aqua'gym	20h15 - 21h00	E.Juillet	Obraysie	81

MARDI					
	Gym'douce	9h00 - 10h00	C.Robin	Halle des Sports	31
	Gym'douce	10h00 - 11h00	C.Robin	Halle des Sports	32
	Atout'gym	17h00 - 18h00	P.Gautron	Salle Jean Zay	53
	Gym'dynamique	18h00 - 19h00	P.Gautron	Salle Jean Zay	13
	Gym'dynamique	18h45 - 19h45	C.Robin	Picardière	14
2	Aqua'gym	12h40 - 13h25	E. Departout	Obraysie	82

1	offert à tous les adhérents
2	accessible aux sourds et malentendants

MERCREDI					
	Gym'douce	9h30 - 10h30	M.Hernandez	Halle Sports	33
	Gym'douce	10h30 - 11h30	M.Hernandez	Halle Sports	34
2	Zumba	19h30 - 20h30	C.Lambert	Halle des Sports	74
2	Aqua'gym	12h00 - 12h45	L.Legendre	Obraysie	83
2	Aqua'gym	17h45 - 18h30	E.Juillet	Obraysie	84

JEUDI					
	Senior Autonomie	9h00 - 10h00	C.Robin	Halle des Sports	54
	Gym'dynamique	10h00 - 11h00	C.Robin	Halle des Sports	15
	Gym'douce	11h00 - 12h00	C.Robin	Halle des Sports	35
	Gym'douce	18h00 - 19h00	C.Robin	Halle des Sports	36
2	Zumba	19h00 - 20h00	L.Dhallu	Halle des Sports	75
2	Aqua'gym	12h40 - 13h25	E.Departout	Obraysie	85
2	Aqua'gym	20h15 - 21h00	E.Juillet	Obraysie	86

VENDREDI					
	Marche Nordique	9h00 - 10h30	W. Laour	Plein air	96
	Marche Nordique	10h30 - 12h00	W. Laour	Plein air	97
	Gym'douce	14h00 - 15h00	C.Robin	Halle des Sports	37
	Gym'douce	17h00 - 18h00	R.Hurault	Dojo Jean Zay	38
	Gym'douce	18h00 - 19h00	R.Hurault	Dojo Jean Zay	39
2	Aqua'gym	12h25 - 13h10	E.Departout	Obraysie	87
2	Aqua'gym	13h10 - 13h55	E.Departout	Obraysie	88
2	Aqua'gym	17h45 - 18h30	E.Departout	Obraysie	89

SAMEDI					
	Just'Dance	10h00 - 11h00	L.Dhallu	Halle des Sports	76
	Marche Nordique	10h - 11h30	W. Laour	Plein air	98
1	Gym'dynamique	9h45 - 10h25	P.Gautron	VISIO	*
1	Gym'douce	10h25 - 10h45	P.Gautron	VISIO	*

Informations susceptibles d'être modifiées.