



## Programme des activités saison 2023 - 2024

LUNDI				
Senior Actif	8h45 - 9h45	F. Tatinclaux	Halle des Sports	50
Senior Actif	9h45 - 10h45	F. Tatinclaux	Halle des Sports	51
Gym'dynamique Senior	10h45 - 11h45	F. Tatinclaux	Halle des Sports	52
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	A.Talbot	Salle Gallouëdec	12
Gym'douce	20h00 - 21h00	A.Talbot	Salle Gallouëdec	30
Aqua'gym	13h00 - 13h45	E.Juillet	Obraysie	80
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	60
Gym'dynamique	18h00 - 19h00	P.Gautron	Salle Jean Zay	13
Gym'dynamique	18h45 - 19h45	C.Robin	Picardière	14
Aqua'gym	13h00 - 13h45	E.Departout	Obraysie	82

MERCREDI				
Gym'douce*	9h00 - 10h00	M.Hernandez	Halle Sports	33
Gym'dynamique	10h00 - 11h00	M.Hernandez	Halle Sports	15
Gym'douce*	11h00 - 12h00	M.Hernandez	Halle Sports	34
Zumba	19h30 - 20h30	C.Lambert	Halle des Sports	74
Aqua'gym	11h15 - 12h00	L.Legendre	Obraysie	83
Aqua'gym	18h00 - 18h45	E.Juillet	Obraysie	84

JEUDI				
Senior Autonomie	9h00 - 10h00	C.Robin	Halle des Sports	53
Gym'dynamique	10h00 - 11h00	C.Robin	Halle des Sports	16
Gym'douce	11h00 - 12h00	C.Robin	Halle des Sports	35
Gym'douce	18h00 - 19h00	C.Robin	Halle des Sports	36
Zumba	19h00 - 20h00	L. Dhallu	Halle des Sports	75
Aqua'gym	13h00 - 13h45	E.Departout	Obraysie	85
Aqua'gym	20h15 - 21h00	E.Juillet	Obraysie	86

VENDREDI				
Marche Nordique	9h00 - 10h30	W. Laouar	Plein air	96
Marche Nordique	10h30 - 12h00	W. Laouar	Plein air	97
Gym'douce	14h00 - 15h00	C.Robin	Halle des Sports	37
Gym'douce	17h00 - 18h00	V. Boronine	Dojo Jean Zay	38
Gym'douce	18h00 - 19h00	V. Boronine	Dojo Jean Zay	39
Aqua'gym	13h00 - 13h45	E.Juillet	Obraysie	87
Aqua'gym	13h45 - 14h30	E.Juillet	Obraysie	88
Aqua'gym	17h45 - 18h30		Obraysie	89

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

\*tendance Pilates

\*\* ouvert à tous les adhérents

Les cours de Zumba et d'Aqua'gym sont accessibles aux sourds et malentendants

Informations susceptibles d'être modifiées

28/08/2023