



Les cours se dérouleront dans les deux salles de l'association. **Attention ! Concernant la salle Courcelles, merci de bien noter le code d'accès : 96B74 pour les cours du samedi matin et du soir à partir de 19:00.**

RAPPEL : durant les vacances, tous les cours sont accessibles à tous les adhérents dans la limite des places disponibles. Le professeur peut se réserver le droit de fermer la porte lorsqu'il juge le nombre maxi de participants atteints.

Intensité des cours : 1 étoile (*) = Modéré 2 étoiles (**) = Standard 3 étoiles (***) = Intensif

Du 23 au 28 octobre 2017

Lundi 23 octobre 2017

VILLIERS	09:00 - 10:00	Gym **	Jean-Marie
VILLIERS	10:00 - 11:00	Stretching *	Jean-Marie
VILLIERS	11:00 - 12:00	Tai Chi *	Sylvie
COURCELLES	11:00 - 12:00	Gym Douce *	Virginie F
COURCELLES	12:15 - 13:15	Stretching *	Virginie F
VILLIERS	12:15 - 13:15	Qi Qong *	Sylvie
VILLIERS	19:00 - 20:00	Pilâtes **	Elise

Mardi 24 octobre 2017

VILLIERS	09:00 - 10:00	Body Harmony *	Virginie S
VILLIERS	10:00 - 11:00	Feldenkrais *	Virginie S
COURCELLES	11:00 - 12:00	Gym Douce *	Sandrine
COURCELLES	12:15 - 13:15	Postural Ball® *	Sandrine
COURCELLES	13:15 - 14:15	Hatha Yoga *	Nicolas
VILLIERS	14:15 - 15:15	Gym **	Alexandra
COURCELLES	21:00 - 22:00	Gym Form'Détente Cardio ***	Charlène

Mercredi 25 octobre 2017

VILLIERS	09:00 - 10:00	Muscu-Stretch **	Charlène
VILLIERS	10:00 - 11:00	Pilâtes **	Zsanett
COURCELLES	10:00 - 11:00	Gym avec Step ***	Yuka
VILLIERS	11:00 - 12:00	Spécial Dos *	Zsanett
COURCELLES	18:30 - 19:30	Qi Qong *	Sylvie
VILLIERS	19:00 - 20:00	Gym **	Christina
COURCELLES	20:30 - 21:30	Muscu - Spécial Hommes ***	Steven

Jeudi 26 octobre 2017

VILLIERS	09:00 - 10:00	Hatha Flow **	Nadia
VILLIERS	10:00 - 11:00	Hatha Yoga *	Nadia
VILLIERS	11:00 - 12:00	Feldenkrais *	Virginie S
VILLIERS	12:15 - 13:15	Body Harmony *	Virginie S
VILLIERS	19:00 - 20:00	Pilâtes **	Sandrine
COURCELLES	20:45 - 21:45	Zumba ***	Steven

Vendredi 27 octobre 2017

COURCELLES	09:00 - 10:00	Gym **	Alexandra
COURCELLES	10:00 - 11:00	Muscu-Stretch **	Alexandra
VILLIERS	10:00 - 11:00	Pilâtes **	Alexis
VILLIERS	11:00 - 12:00	Tai Chi *	Sylvie
COURCELLES	12:15 - 13:15	Zumba ***	Steven
VILLIERS	12:15 - 13:15	Feldenkrais *	Virginie S
VILLIERS	13:15 - 14:15	Gym **	Virginie S
VILLIERS	19:00 - 20:00	Gym Form'Détente Cardio ***	Valérie

Samedi 28 octobre 2017

COURCELLES	10:30 - 11:30	Cardio Fit ***	Sandrine
COURCELLES	11:30 - 12:30	Pilâtes **	Sandrine

Du 30 octobre au 04 novembre 2017

Lundi 30 octobre 2017

VILLIERS	09:00 - 10:00	Gym **	Jean-Marie
VILLIERS	10:00 - 11:00	Stretching *	Jean-Marie
COURCELLES	11:00 - 12:00	Gym Douce *	Virginie F
COURCELLES	12:15 - 13:15	Stretching *	Virginie F
VILLIERS	19:00 - 20:00	Pilâtes **	Elise

Mardi 31 octobre 2017

VILLIERS	09:00 - 10:00	Body Harmony *	Virginie S
VILLIERS	10:00 - 11:00	Feldenkrais *	Virginie S
COURCELLES	11:00 - 12:00	Gym Douce *	Sandrine
COURCELLES	12:15 - 13:15	Postural Ball® *	Sandrine
COURCELLES	13:15 - 14:15	Hatha Yoga *	Nicolas
COURCELLES	21:00 - 22:00	Gym Form'Détente Cardio ***	Charlène

Mercredi 01 novembre 2017 - FERIE - PAS COURS

Jeudi 02 novembre 2017

COURCELLES	09:00 - 10:00	Stretching *	Myriam
COURCELLES	10:00 - 11:00	Gym **	Myriam
COURCELLES	11:00 - 12:00	Gym Douce *	Myriam
COURCELLES	12:15 - 13:15	Gym **	Myriam
VILLIERS	20:00 - 21:00	Body Fit ***	Sandrine
VILLIERS	21:00 - 22:00	Stretching *	Sandrine

Vendredi 03 novembre 2017

VILLIERS	09:00 - 10:00	Pilâtes **	Alexis
COURCELLES	10:00 - 11:00	Muscu-Stretch **	Alexandra
COURCELLES	11:00 - 12:00	Gym Douce *	Alexandra
COURCELLES	12:15 - 13:15	Zumba ***	Steven
COURCELLES	13:15 - 14:15	Body Train & Mind **	Sabine
VILLIERS	13:15 - 14:15	Gym **	Virginie S
VILLIERS	19:00 - 20:00	Gym Form'Détente Cardio ***	Valérie

Samedi 04 novembre 2017

COURCELLES	09:30 - 10:30	Barre Au Sol **	Sandrine
COURCELLES	10:30 - 11:30	Cardio Fit ***	Sandrine

**REPRISE DES COURS AUX HEURES ET AUX SALLES
HABITUELLES À PARTIR DU LUNDI 06 NOVEMBRE 2017**