



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 19 au 24 février 2018

#### Lundi 19 février 2018

COURCELLES	10:00 - 11:00	Gym **	Myriam
VILLIERS	10:00 - 11:00	Stretching *	Jean-Marie
VILLIERS	11:00 - 12:00	Tai Chi *	Sylvie
VILLIERS	12:15 - 13:15	Qi Qong *	Sylvie
VILLIERS	13:15 - 14:15	Gym **	Sandrine
VILLIERS	19:00 - 20:00	Pilâtes **	Elise

#### Mardi 20 février 2018

COURCELLES	09:00 - 10:00	Gym **	Myriam
COURCELLES	10:00 - 11:00	Stretching *	Myriam
COURCELLES	13:15 - 14:15	Hatha Yoga *	Nicolas
VILLIERS	13:15 - 14:15	Pilâtes **	Elise

#### Mercredi 21 février 2018

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

#### Jeudi 22 février 2018

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	19:00 - 20:00	Pilâtes **	Sandrine
VILLIERS	20:00 - 21:00	Body Fit ***	Sandrine
COURCELLES	20:45 - 21:45	Zumba® ***	Steven
VILLIERS	21:00 - 22:00	Stretching *	Sandrine

#### Vendredi 23 février 2018

VILLIERS	09:00 - 10:00	Pilâtes - Avancé ***	Alexis
VILLIERS	10:00 - 11:00	Pilâtes **	Alexis
COURCELLES	12:15 - 13:15	Zumba® ***	Steven
VILLIERS	19:15 - 20:15	Gym Form'Détente Cardio ***	Valérie

#### Samedi 24 février 2018

COURCELLES	09:30 - 10:30	Barre Au Sol **	Sandrine
COURCELLES	10:30 - 11:30	Cardio Fit ***	Sandrine
COURCELLES	11:30 - 12:30	Pilâtes **	Sandrine

## Du 26 février au 03 mars 2018

### Lundi 26 février 2018

VILLIERS	09:00 - 10:00	Gym **	Jean-Marie
VILLIERS	10:00 - 11:00	Stretching *	Jean-Marie
COURCELLES	11:00 - 12:00	Gym Douce *	Elise
COURCELLES	12:15 - 13:15	Stretching *	Elise
VILLIERS	13:15 - 14:15	Gym **	Sandrine
VILLIERS	19:00 - 20:00	Pilâtes **	Elise

### Mardi 27 février 2018

COURCELLES	10:00 - 11:00	Stretching *	Sandrine
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 28 février 2018

VILLIERS	09:00 - 10:00	Muscu-Stretch **	Charlène
COURCELLES	10:00 - 11:00	Gym avec Step ***	Sandrine
VILLIERS	10:00 - 11:00	Pilâtes **	Zsanett
VILLIERS	11:00 - 12:00	Spécial Dos *	Zsanett
VILLIERS	19:00 - 20:00	Gym **	Christine

### Jeudi 01 mars 2018

VILLIERS	09:00 - 10:00	Hatha Flow **	Nadia
VILLIERS	10:00 - 11:00	Hatha Yoga *	Nadia
VILLIERS	11:00 - 12:00	Gym Douce *	Elise
VILLIERS	19:00 - 20:00	Pilâtes **	Sandrine
VILLIERS	20:00 - 21:00	Body Fit ***	Sandrine
COURCELLES	20:45 - 21:45	Zumba® ***	Steven
VILLIERS	21:00 - 22:00	Stretching *	Sandrine

### Vendredi 02 mars 2018

VILLIERS	09:00 - 10:00	Pilâtes - Avancé ***	Alexis
VILLIERS	10:00 - 11:00	Pilâtes **	Alexis
COURCELLES	12:15 - 13:15	Zumba® ***	Steven
VILLIERS	19:15 - 20:15	Gym Form'Détente Cardio ***	Valérie

### Samedi 03 mars 2018

COURCELLES	09:30 - 10:30	Barre Au Sol **	Sandrine
COURCELLES	10:30 - 11:30	Cardio Fit ***	Sandrine
COURCELLES	11:30 - 12:30	Pilâtes **	Sandrine

**REPRISE DES COURS AUX HEURES ET AUX SALLES  
HABITUELLES À PARTIR DU LUNDI 05 MARS 2018**