

	LUNDI - 1	LUNDI - 2	JEUDI - 1	JEUDI - 2	
B O D Y	FITNESS	PILATES	PILATES	STRETCHING	
	9h15-10h15	10h30-11h30	18h30 -19h30	10H30-11H30	FITNESS
	prof. Cristobal	Prof. Isabelle	Prof. Isabelle	Prof. Cristobal	<i>lia, step, alternance cardio/</i>
	Complexe Jean Cherré	Salle du Pôle Social	Salle Pierre Tchernia	Complexe Jean Cherré	<i>Cuisses/abdos/fessiers</i>
	Brain sur l'Authion	Brain sur l'Authion	Andard	Brain sur l'Authion	<i>renforcement musculaire</i>
			PILATES		FITNESS DANSE
			19H30-20H30	FITNESS	<i>Chorégraphie danse et fitness</i>
			Prof. Isabelle	18h30-19h30	<i>sur des musiques actuelles</i>
			Salle Pierre Tchernia	Prof. Cristobal	
C L U B	FITNESS	YOGA			
	17h45-18h45	18h-19 h	Andard	Complexe Jean Cherré	
	Prof. Denis	Prof. Maud		Brain sur l'Authion	STRETCHING
	Complexe Jean Cherré	Complexe La Bohalle			<i>Renforcement dynamique,</i>
	Brain sur l'Authion				<i>cuisses, abdos/fessiers.</i>
			FITNESS		
			19h30-20h30	PILATES	
			Prof. Cristobal	<i>Acquérir force,souplesse et tonus</i>	
	Complexe Jean Cherré	Complexe sportif	Complexe Jean Cherré	<i>travail périnée et respiration</i>	
	Brain sur l'Authion	la Bohalle	Brain sur l'Authion		
	FITNESS DANSE	YOGA			
	20H-21H	20h-21h		YOGA	
	Nouveau prof	Prof. Maud		<i>technique associant posture</i>	
	Salle de l'Hopiteau	Complexe La Bohalle		<i>et respiration</i>	