

**B  
O  
D  
Y  
  
C  
L  
U  
B  
  
E  
T  
  
A  
G  
V**

LUNDI - 1	LUNDI - 2	JEUDI - 1	JEUDI - 2
<b>FITNESS</b>	<b>ABDOLOGIE</b>	<b>PILATES</b>	<b>FITNESS ADULTE/SENIORS</b>
9h15-10h15 <i>prof. Cristobal</i> complexe Jean Cherré	10h45 - 11h45 <i>Prof. Jean-Yves</i> salle pôle social	<i>Prof. Jean-Yves</i> salle Pierre Tchernia Andard	9h30-10h30 <i>Prof. Patricia</i> complexe Jean Cherré
<b>RENFO/STRETCHING</b>	Brain sur l'Authion		Brain sur l'Authion
10h45-11h45 <i>Prof. Patricia</i> complexe Jean Cherré Brain sur l'Authion		<b>Advanced</b> 18h30	
<b>FITNESS</b>	<b>YOGA</b>	<b>Débutant</b>	<b>FITNESS +</b>
18h45-19h45 <i>Prof. Denis</i> complexe Jean Cherré	18h-19 h <i>Prof. Maud</i> La Bohalle	19h30	18h30-19h30 <i>Prof. Cristobal</i> complexe Jean Cherré
	<b>YOGA</b>		<b>BODY SCULPT</b>
	19h-20h <i>Prof. Maud</i> La Bohalle		19h30-20h30 <i>Prof. Cristobal</i> complexe Jean Cherré
<b>JAYDANCE</b>	<b>YOGA</b>		<b>FITNESS ++</b>
20h- 21h15 <i>Prof. Aurélie</i> Salle de l'hopiteau	20h-21h <i>Prof. Maud</i> La Bohalle		20h30-21h30 <i>Prof. Cristobal</i> complexe Jean Cherré

**FITNESS**  
*lia, step, alternance cardio/*  
*Cuisses/abdos/fessiers*

**BODY SCULPT**  
*renforcement musculaire, cuisses*  
*abdos/fessiers, stretching*

**JAYDANCE**  
*Chorégraphie danse et fitness*  
*sur des musiques actuelles*

**FITNESS Adultes/seniors**  
*renforcement musculaire, cuisses*  
*abdos/fessiers, stretching*

**PILATES**  
*Acquérir force, souplesse et tonus*

**ABDOLOGIE**  
*travail périné et respiration*

**YOGA**  
*technique associant posture*  
*et respiration*

