

**B
O
D
Y

C
L
U
B

E
T

A
G
V**

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

FITNESS

lia, step, alternance cardio/

Cuisses/abdos/fessiers

renforcement musculaire

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*

