

B
O
D
Y
C
L
U
B

LUNDI - 1	LUNDI - 2	JEUDI - 1	JEUDI - 2
FITNESS	PILATES	PILATES	GYM FORME
9h15-10h15	10h30-11h30	18h30 -19h30	10H30-11H30
prof. Cristobal	Prof. Isabelle	Prof. Isabelle	Prof. Cristobal
Complexe Jean Cherré	Salle du Pôle Social	Salle Pierre Tchernia	Complexe Jean Cherré
Brain sur l'Authion	Brain sur l'Authion	Andard	Brain sur l'Authion
		PILATES	
		19H30-20H30	FITNESS
		Prof. Isabelle	18h30-19h30
FITNESS	YOGA	Salle Pierre Tchernia	Prof. Cristobal
17h45-18h45	18h-19 h	Andard	Complexe Jean Cherré
Prof. Denis	Prof. Maud		Brain sur l'Authion
Complexe Jean Cherré	Complexe La Bohalle		
Brain sur l'Authion			
FITNESS	YOGA		FITNESS
18H45-19H45	19h-20h		19h30-20h30
Prof. Denis	Prof. Maud		Prof. Cristobal
Complexe Jean Cherré	Complexe sportif		Complexe Jean Cherré
Brain sur l'Authion	la Bohalle		Brain sur l'Authion
FITNESS DANSE	YOGA		
20h-21h15	20h-21h		
Mathilde	Prof. Maud		
Salle de l'Hopiteau	Complexe La Bohalle		

FITNESS

lia, step, alternance cardio/

Cuisses/abdos/fessiers

renforcement musculaire

FITNESS DANSE

Mouvements fitness et

chorégraphies dansées

Gym forme

Renforcement musculaire

Coordination, équilibre et posture

PILATES

Acquérir force,souplesse et tonus

travail périné et respiration

YOGA

technique associant posture

et respiration