



# SPORT ET VIE - Année 2024/2025

## PLANNING DES COURS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Gymnastique modérée	8h30 - 9h25 9h30 - 10h30 Rose Marie <b>Salle des Fêtes</b>				
Entretien musculaire tonique		8h30 à 9h30 Patricia <b>Salle des Fêtes</b>	19h00 - 19h55 Halim <b>Paloisel – Colas</b>		
Stretching Gym Zen			20h00 - 21h00 Halim <b>Paloisel – Colas</b>		
Stretching / Pilates		9h35 à 10h35 Christine <b>Salle des Fêtes</b>			
Gymnastique douce / Pilates				9h – 9h55 10h – 11h Sandrine <b>Salle des Fêtes</b>	
Gymnastique d'entretien modéré					9h30 -10h30 Christine <b>Salle des Fêtes</b>
Cardio Hitt				18h30 - 19h25 Djamel <b>Paloisel - Colas</b>	
Renforcement musculaire	18h30 à 19h25 Ahmed J. Cartier - Salle Leclerc		9h – 10h Quentin <b>Salle des Fêtes</b>	19h30 – 20h30 Djamel <b>Paloisel - Colas</b>	
Gym esprit Yoga (inscription spécifique)	19h30 -20h30 Fabrice J. Cartier - Salle Leclerc				
Pilates (inscription spécifique)		20h – 21h Sandrine J. Cartier - Salle St Laurent			
Cardiotonique			19h00 - 19h55 20h00 -21h00 Modeste <b>Salle des Fêtes</b>	20h00 -20h55 Quentin J. Cartier - Salle St Laurent	
Parcours STEP Cardiotonique				21h00 - 22h00 Quentin J. Cartier - Salle St Laurent	