

ATTENTION
DEDOUBLEMENT COURS ET CHANGEMENT HORAIRES
les lundi soir et jeudi
A COMPTER DU 17 MARS 2025

LUNDI		MARDI	MERCREDI	jeudi	VENDREDI		SAMEDI
matin		matin	matin	matin	matin		matin
9H30- 10h30 (**) Full Body Béatrice			9h30 - 10h15 (*) Stretching - Groupe 1 Béatrice		9h30 - 11h00 Marche Zen (feuille programme marches zen) Noëlle		10h00 - 11h00 (*) Ateliers Parents enfants (tarification et planning à part) Audrey (Audpy)
10h30 - 11h30 (**) Gyms Douces (5stretching) Océane			10h15 - 11h15 (*) Renfo total body Béatrice			11h00 - 12h00 Longe-côte (****) 4 séances pour la saison (feuille programme marches actives)	11h00 - 12h00 (*) En alternance Zumba ® / Cardio Dance Laetitia / Angélique 1 fois par mois pas de cours
			11h15 - 12h00 (*) Stretching - Groupe 2 Béatrice		11h30 - 12h30 (***) Aquagym Cécile	11h00 - 15h00 Marches actives 1 fois par mois (prévoir pique-nique)	
après-midi		après-midi	après-midi	12h15 - 13h15 (*) Yoga Sylvie			après-midi
POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS site internet ICI : https://www.istresgv.com/ 		14h00 - 15h00 (*) Pilates Noëlle		13h30 - 14H30 (*) Gyms Douces (Pilates, body Zen, sophrologie, bien vieillir adapté à la santé) Noëlle			
		15h00 - 16h30 (*) 3 mix 30 mn Total Body/Tabata/Body Zen Emmeline		14h40 - 15h25 (*) Move chaise - Groupe 1 Emmeline			
		16h30 - 17h30 (*) Sport Santé Bien-être Emmeline		15h30 - 16h15 (*) Move chaise - Groupe 2 Emmeline			
				16h15 - 17h15 (*) Pounds Fitness Fred			
soir	soir	soir	17h15 - 18h15 (***) Aquagym Olivier	soir	17h15 - 18h15 (*) Pilates Fred	soir	soir
18h00 - 19h00 (***) Aquagym Tonic Olivier	18h00 - 18h45 (*) Cardio Dance Groupe 1 Angélique		18h15 - 19h15 (***) Aquagym Tonic Olivier	17h45 - 18h45 (*) Circuit Training Angélique	18h15 - 19h15(*) Step Chorégraphié Fred	18h00 - 19h00 (***) Aquagym Tonic Tiphaine	
	18h50 - 19h35 (*) Cardio Dance - Groupe 2 Angélique	18h30 - 19h30 (*) Renforcement Tabata Fred		18h45 - 19h45 (*) Zumba ® Laetitia			
19h35 - 20h30 (*) Stretching Angélique	19h30 - 20h30 (*) Pilates Fred				COURS ANNULE		

CONTACT Audpy : www.audpy.com - Audrey : Tél. 06 65 70 26 47 - email : assoaudpy@gmail.com