

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 (stretching) Océane			10h15 - 11h15 (*) Renfo total body Béatrice			11h00 - 12h00 Longe-côte (****) 4 séances pour la saison (feuille)	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
<p>POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS site internet ICI :</p> <p>https://www.istresgv.com/</p> 		14h00 - 15h00 (*) Pilates Noëlle					
		15h00 - 16h30 (*) 3 mix 30 mn Total Body/Tabata/Body Zen Emmeline		15h00 - 16h00 (*) Move chaise Emmeline			
		16h30 - 17h30 (*) Sport Santé Bien-être Emmeline		16h00 - 17h00 (*) Cardio Abdo-fessiers Fred			
			17h15 - 18h15 (***) Aquagym Olivier	soir	17h00 - 18h00 (*) Pilates Fred		
soir	soir	soir			soir	soir	
18h00 - 19h00 (***) Aquagym Tonic Olivier	18h30 - 19h30 (*) Cardio Dance Angélique	18h30 - 19h30 (*) Renforcement Tabata Fred	18h15 - 19h15 (***) Aquagym Tonic Olivier	17h45 - 18h45 (*) Circuit Training Angélique	18h15 - 19h15 (*) Step Chorégraphié Fred	18h00 - 19h00 (***) Aquagym Tonic Tiphaine	
19h30 - 20h30 (*) Stretching Angélique	19h30 - 20h30 (*) Pilates Fred			18h45 - 19h45 (*) Zumba ® Laetitia	19h15 - 20h15 (*) Body Zen Noëlle		