

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
S M T	9h à 10h Gym Tonic Elisabeth		9h à 10h Renforcement musculaire Nataly	9h à 10h Gym Tonic Sandrine	9h à 10h Gym Tonic Nataly	
	10h à 11h Prévention Elisabeth	10h à 11h StottPilates Julie	10h à 11h Pilates / Stretching Nataly	10h à 11h Pilates Sandrine	10h à 11h Gym modérée Nataly	
	11h à 12h Gym d'entretien modéré Didier	11h à 12h QiGong Julie	11h à 12h QiGong Julie	11h à 12h Stretching Sandrine	11h à 12h Pilates Nataly	
	12h à 13h Renforcement musculaire Didier					

N - D A M E		9h15 à 10h15 Renforcement musculaire Pascale	9h15 à 10h15 Renforcement musculaire Fabienne	9h30 à 10h30 Renforcement musculaire Fabienne	9h15 à 10h15 Gym Tendance Sabine	9h à 10h Gym Tonic Cathy
		10h15 à 11h15 Stretching Pascale	10h15 à 11h15 Gym douce Fabienne	10h30 à 11h30 Pilates Fabienne	10h15 à 11h15 Stretching Postural Méthode Moreau Sabine	10h à 11h Gym Tonic Cathy
	19h15 à 20h15 Renforcement musculaire Antoine	19h30 à 20h30 Renforcement musculaire Catherine	11h30 à 12h30 Cours Gym Adaptée Fabienne	11h30 à 12h30 Gym Seniors Fabienne	11h15 à 12h15 Acti Gym Senior Sabine	
	20h15 à 21h15 Renforcement musculaire Antoine	20h30 à 21h30 Yoga Vinyasa Catherine				

V A U B A N		9h à 10h Gym Tonic Olivier			9h à 10h Pilates Sandrine
		10h à 11h Renforcement musculaire Olivier			10h à 11h Pilates Sandrine
		11h00 à 12h00 Gym entretien Olivier			
		19h30 à 20h30 Pilates Dorothee			
	20h30 à 21h30 Pilates Dorothee				

Lieux de pratique :

SMT	Salle Marcelle Tassencourt, 7b rue Pierre Lescot (25 places)
NDA	Maison de quartier Notre Dame 7 rue Sainte Sophie (15 places)
FLEU	Ecole Jacqueline Fleury 6 rue Richard Mique (15 places)
SEV	Gymnase Sévigné 2 Place de Touraine (25 places)
VAU	Maison de quartier Vauban 76 rue Champ Lagarde (15 places)

S E V					8h45 à 9h45 Gym Tonic Olivier
					9h45 à 10h45 Gym sénior Olivier

Légende (Intensité) :

Renforcement Musculaire / Gym Tonic

Gym douce / Sénior / Entretien

Stretching / Qi Gong / Yoga / Pilates

F L E U			19h15 à 20h15 Pilates Sandrine		
			20h15 à 21h15 Renforcement musculaire Sandrine		

E X T	9h30 à 11h00 Marche Nordique (1h30) Antoine Lieu : Stade de Porchefontaine	9h30 à 11h00 Gym Tonic (1h30) Catherine Lieu : Parc de Versailles	9h30 à 11h Marche Nordique (1h30) Antoine Lieu : Stade de Porchefontaine	9h00 à 10h30 Gym'Oxygène (1h30) Monica Lieu : Haras de Jardy
			14h15 à 15h45 Gym'Oxygène (1h30) Monica Lieu : Haras de Jardy	