MERCREDI MARDI VENDREDI LUNDI **JEUDI** 10h30 - 11h30 10h30 - 11h30 8h - 9h 8h15 - 9h15 8h - 9h MARCHE NORDIQUE MARCHE NORDIQUE **RENFO MUSCULAIRE RENFO MUSCULAIRE RENFO MUSCULAIRE DÉBUTANTS** Gymnase Galliéni École du Pontet Lieux Divers Gymnase Galliéni Yannick Ferlet Isabelle Lombard Laure Breymand Sabrina Pavesi 10h45 - 11h45 8h30 - 9h30 9h - 10h 9h - 10h 14h - 15h30 MARCHE NORDIQUE **RENFO MUSCULAIRE RENFO MUSCULAIRE RENFO MUSCULAIRE** MARCHE NORDIQUE n de auartier du Por on de auartier du Pon Anthony Chaloin Christelle Barriquand Yannick Ferlet Isabelle Lombard Yannick Ferlet 9h10 - 10h10 9h10 - 10h10 12h30 - 13h30 9h30 - 10h30 17h30 - 18h30 **PILATES DÉBUTANTS RENFO MUSCULAIRE AÉRODANSE RENFO MUSCULAIRE ZUMBA** Salle du Carré Léo Lagrange Sabrina Pavesi Gilles Gougaud Laure Breymand Isabelle Lombard Isabelle Lombard 10h30 - 11h30 13h45 - 14h45 9h45 - 10h45 10h15 - 11h15 18h15 - 19h15 **PILATES CONFIRMÉS** MARCHE NORDIQUE **RENFO MUSCULAIRE STRETCHING CIRCUIT TRAINING** son de quartier du Ponte Maison de quartier du Pontet Maison de quartier du Pontet École du Pontet Lieux Divers Isabelle Lombard Christelle Barriquand Yannick Ferlet Carine Billon Anthony Chaloin 10h20 - 11h20 11h -12h 15h - 16h 10h40 - 11h40 **PILATES PILATES PRÉVENTION GARDER LA FORME INTERMÉDIAIRES** INTERMÉDIAIRES ÉQUILIBRE on de quartier du Pontet Maison de quartier du Pontet Gilles Gougaud Isabelle Lombard Laure Breymand Christelle Barriquand 18h30 - 19h30 12h30 - 13h30 14h - 15h 18h20 - 19h20 **PILATES PILATES PILATES CONFIRMÉS GYM BIEN-ÊTRE INTERMÉDIAIRES** INTERMÉDIAIRES Maison de quartier du Ponte Maison de auartier du Pontei Carine Billon Christelle Barriquand Carine Billon Laure Breymand 14h - 15h 18h30 - 19h30 18h30 - 19h30 15h15 - 16h15 **RETROUVER RENFO MUSCULAIRE CIRCUIT TRAINING PILATES DÉBUTANTS** LA FORME École du Pontet École du Pontet Maison de quartier du Pontei Mathilde Clauzel Christelle Barriquand Laure Breymand 19h30 - 20h30 18h30 - 19h30 17h - 18h 17h10 - 18h10 **PII ATES AÉRODANSE STRETCHING STRETCHING** INTERMÉDIAIRES École Beaucueil Salle du Carré Léo Lagrange Salle du Carré Léo Lagrange Gilles Gougaud Maison de auartier du Pontet Isabelle Lombard Carine Billon Carine Billon 18h30 - 19h30 18h30 - 19h30

19h40 - 20h40

RENFO MUSCULAIRE

Maison de quartier du Pontet

Carine Billon
19h40 - 20h40

BOXE CARDIO École du Pontet Damien Sauvage 19h40 - 20h40 **HIIT RENFO**

École du Pontet
Damien Sauvage

19h45 - 20h45

MARCHE NORDIQUE

Lieux Divers

Yannick Ferlet

19h40 - 20h40 RENFO/STEP

AÉRODANSE

École du Pontet

Gilles Gougaud

ENFO/STEP École du Pontet Gilles Gougaud 18h30 - 19h30

RENFO MUSCULAIRE

École du Pontet

Anthony Chaloin

STRETCHING

Maison de quartier du Pontet

Carine Billon

19h40 - 20h40

PILATES DÉBUTANTS

Maison de quartier du Pontet

Carine Billon

19h40 - 20h40

HIIT ÉQUILIBRE École Beaucueil Damien Sauvage

19h40 - 20h40

CIRCUIT TRAINING
École du Pontet
Anthony Chaloin



SAMEDI

9h - 10h30

MARCHE NORDIOUE

Sabrina Pavesi (s. paires)

Julien Grognet (s. impaires