

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h30 - 11h30 MARCHE NORDIQUE Lieux Divers Yannick Ferlet	8h - 9h RENFO MUSCULAIRE Gymnase Galliéni Sabrina Pavesi	8h15 - 9h15 RENFO MUSCULAIRE École du Pontet Isabelle Lombard	8h - 9h RENFO MUSCULAIRE Gymnase Galliéni Laure Breymand	10h30 - 11h30 MARCHE NORDIQUE DÉBUTANTS Lieux Divers Sabrina Pavesi	9h - 10h30 MARCHE NORDIQUE Lieux Divers Sabrina Pavesi (s. paires) Julien Grognet (s. impaires)
10h45 - 11h45 RENFO MUSCULAIRE Maison de quartier du Pontet Anthony Chaloin	8h30 - 9h30 RENFO MUSCULAIRE Maison de quartier du Pontet Christelle Barriquand	9h - 10h MARCHE NORDIQUE Lieux Divers Yannick Ferlet	9h - 10h RENFO MUSCULAIRE Maison de quartier du Pontet Isabelle Lombard	14h - 15h30 MARCHE NORDIQUE Lieux Divers Yannick Ferlet	
12h30 - 13h30 PILATES DÉBUTANTS Maison de quartier du Pontet Isabelle Lombard	9h10 - 10h10 RENFO MUSCULAIRE Gymnase Galliéni Sabrina Pavesi	9h30 - 10h30 AÉRODANSE École du Pontet Gilles Gougaud	9h10 - 10h10 RENFO MUSCULAIRE Gymnase Galliéni Laure Breymand	17h30 - 18h30 ZUMBA Salle du Carré Léo Lagrange Isabelle Lombard	
13h45 - 14h45 PILATES CONFIRMÉS Maison de quartier du Pontet Isabelle Lombard	9h45 - 10h45 RENFO MUSCULAIRE Maison de quartier du Pontet Christelle Barriquand	10h30 - 11h30 MARCHE NORDIQUE Lieux Divers Yannick Ferlet	10h15 - 11h15 STRETCHING Maison de quartier du Pontet Carine Billon	18h15 - 19h15 CIRCUIT TRAINING École du Pontet Anthony Chaloin	
15h - 16h PILATES INTERMÉDIAIRES Maison de quartier du Pontet Isabelle Lombard	11h -12h PILATES INTERMÉDIAIRES Maison de quartier du Pontet Christelle Barriquand	10h40 - 11h40 GARDER LA FORME École du Pontet Gilles Gougaud	10h20 - 11h20 PRÉVENTION ÉQUILIBRE Gymnase Galliéni Laure Breymand		
18h30 - 19h30 PILATES INTERMÉDIAIRES Maison de quartier du Pontet Carine Billon	18h20 - 19h20 PILATES CONFIRMÉS Maison de quartier du Pontet Carine Billon	12h30 - 13h30 PILATES INTERMÉDIAIRES Maison de quartier du Pontet Laure Breymand	14h - 15h GYM BIEN-ÊTRE Maison de quartier du Pontet Christelle Barriquand		
18h30 - 19h30 RENFO MUSCULAIRE École du Pontet Mathilde Clauzel	18h30 - 19h30 CIRCUIT TRAINING École du Pontet Yannick Ferlet	14h - 15h RETROUVER LA FORME Maison de quartier du Pontet Laure Breymand	15h15 - 16h15 PILATES DÉBUTANTS Maison de quartier du Pontet Christelle Barriquand		
18h30 - 19h30 AÉRODANSE École Beaucueil Gilles Gougaud	19h30 - 20h30 PILATES INTERMÉDIAIRES Maison de quartier du Pontet Carine Billon	17h - 18h STRETCHING Salle du Carré Léo Lagrange Isabelle Lombard	17h10 - 18h10 STRETCHING Salle du Carré Léo Lagrange Carine Billon		
19h40 - 20h40 RENFO MUSCULAIRE Maison de quartier du Pontet Carine Billon	19h40 - 20h40 HIIT RENFO École du Pontet Damien Sauvage	18h30 - 19h30 AÉRODANSE École du Pontet Gilles Gougaud	18h30 - 19h30 STRETCHING Maison de quartier du Pontet Carine Billon		
19h40 - 20h40 BOXE CARDIO École du Pontet Damien Sauvage	19h45 - 20h45 MARCHE NORDIQUE Lieux Divers Yannick Ferlet	19h40 - 20h40 RENFO/STEP École du Pontet Gilles Gougaud	18h30 - 19h30 RENFO MUSCULAIRE École du Pontet Anthony Chaloin		
			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		
				COURS LABELLISÉS SPORT SANTÉ	