

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

10h30 - 11h30

**MARCHE NORDIQUE DÉBUTANTS**Lieux Divers  
Sabrina Pavesi

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

14h - 15h30

**MARCHE NORDIQUE**Lieux Divers  
Yannick Ferlet

9h - 10h30

**MARCHE NORDIQUE**Lieux Divers  
Sabrina Pavesi (s. paires)  
Julien Grognet (s. impaires)

10h30 - 11h30

**MARCHE NORDIQUE**Lieux Divers  
Yannick Ferlet

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

17h00 - 18h00

**ZUMBA**Salle du Carré Léo Lagrange  
Isabelle Lombard

10h45 - 11h45

**RENFO MUSCULAIRE**Maison de quartier du Pontet  
Anthony Chaloin

9h10 - 10h10

**RENFO MUSCULAIRE**Gymnase Galliéni  
Sabrina Pavesi

9h30 - 10h30

**AÉRODANSE**École du Pontet  
Gilles Gougard

9h10 - 10h10

**RENFO MUSCULAIRE**Gymnase Galliéni  
Laure Breymand

18h15 - 19h15

**RENFO MUSCULAIRE**École du Pontet  
Anthony Chaloin

12h30 - 13h30

**PILATES DÉBUTANTS**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

13h40 - 14h40

**PILATES CONFIRMÉS**Maison de quartier du Pontet  
Isabelle Lombard

10h15 - 11h15

**DANSE SUR CHAISE**Cours séniors  
Maison des sociétés  
Sandrine Thomas

10h40 - 11h40

**GARDER LA FORME**École du Pontet  
Gilles Gougard

10h20 - 11h20

**PRÉVENTION****ÉQUILIBRE**Gymnase Galliéni  
Laure Breymand

14h50 - 15h50

**PILATES INTERMÉDIAIRES**Maison de quartier du Pontet  
Isabelle Lombard

11h - 12h

**PILATES INTERMÉDIAIRES**Maison de quartier du Pontet  
Christelle Barriquand

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

**PILATES INTERMÉDIAIRES**Maison de quartier du Pontet  
Carine Billon

18h20 - 19h20

**PILATES CONFIRMÉS**Maison de quartier du Pontet  
Carine Billon

13h45 - 14h45

**RETROUVER LA FORME**Maison de quartier du Pontet  
Laure Breymand

15h15 - 16h15

**PILATES DÉBUTANTS**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

17h - 18h

**STRETCHING**Salle du Carré Léo Lagrange  
Isabelle Lombard

17h - 18h

**STRETCHING**Salle du Carré Léo Lagrange  
Carine Billon

18h30 - 19h30

**AÉRODANSE**École Beaucueil  
Gilles Gougard

19h30 - 20h30

**PILATES INTERMÉDIAIRES**Maison de quartier du Pontet  
Carine Billon

17h15 - 18h15

**AÉRODANSE**École du Pontet  
Gilles Gougard

18h30 - 19h30

**STRETCHING**Maison de quartier du Pontet  
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 Gougard

18h30 - 19h30

**RENFO MUSCULAIRE**École du Pontet  
Anthony Chaloin

19h40 - 20h40

**BOXE CARDIO**École du Pontet  
Damien Sauvage

19h45 - 20h45

**MARCHE NORDIQUE**Lieux Divers  
Yannick Ferlet

19h40 - 20h40

**RENFO/STEP**École du Pontet  
Karen Lebrun

19h40 - 20h40

**PILATES DÉBUTANTS**Maison de quartier du Pontet  
Carine Billon

19h40 - 20h40

**CIRCUIT TRAINING**École du Pontet  
Anthony ChaloinCOURS  
LABELLISÉS  
SPORT SANTÉ