

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi/Dimanche
MATIN		<b>Renforcement Musculaire*</b> MPT Youri 9h45-10h45		<b>Renforcement musculaire**</b> MPT BA 9h45-10h45	<b>Renforcement musculaire**</b> CMA J VILAR 9h15-10h15	<b>Aquabike*** Piscine Delaune</b> 9h30-10h15 (Samedi)
	<b>Stretching*</b> CMA J VILAR 11h-12h	<b>Gym douce*</b> MPT Youri 11h-12h		<b>Gym douce*</b> MPT BA 11h-12h	<b>Stretching*</b> CMA J VILAR 10h15-11h15	<b>Dimanche découverte</b> 9h30-12h00
					<b>Pilates*</b> CME J Vilar 11h15-12h15	<b>Printemps-Automne</b>
	<b>Renforcement Musculaire**</b> CMA J VILAR 12h15-13h15	<b>Piscine Delaune</b> <b>Aquagym** - 12h30-13h10</b>		<b>Stretching énergétique*</b> Tabanelli 12h15-13h15	<b>Renforcement musculaire**</b> CMA J VILAR 12h15-13h15	<b>Base Nautique Roland-Bouchier</b>
		<b>Aqua bike*** - 13h15-14h00</b>				
APRES-MIDI	<b>Gym douce* MPT BA</b> 15h-16h	<b>Zumba***</b> Escale 14h-15h				
		<b>Renforcement musculaire**</b> CMA J VILAR 14h00-15h00				
SOIREE			<b>Renfo / Stretching**</b> Tabanelli 17h-18h30	<b>Aquagym douce*</b> 17h00-17h40	<b>Aquabike*** Piscine Delaune</b> 18h-18h45	
	<b>Zumba ***</b> Guimier 18h30-19h30	<b>Fitness***</b> MPT BA 18h15-19h15		<b>Aquagym**</b> 17h40-18h20		
	<b>Fitness***</b> Tabanelli 20h-21h		<b>Multisports**</b> Guimier 19h30-20h30	<b>Aquafitness***</b> 18h20-19h	<b>Multisports**</b> J Owens 19h30-20h30	<b>Pilates*</b> Guimier 19h-20h
	<b>Pilates*</b> Tabanelli 21h-22h	<b>Step/LIA/Circuit Training***</b> CMA J VILAR 20h30-22h	<b>Zumba***</b> MPT Youri - 20h15-21h15	<b>Circuit Training Niveau 1**</b> J Owens 20h30-22h	<b>Piscine Delaune</b>	
				<b>Fitness***</b> CMA J VILAR 20h30-21h30	<b>Circuit Training Niveau 2***</b> J Owens 20h30-22h	

L'activité Gym douce est réservée pour les Retraités ou sur prescription médicale (justificatif à présenter à l'inscription)

Attention pour les activités aquatiques mentionnées "\*\*\*" et "\*\*\*\*" il est indispensable de savoir nager

- \*\*\* Activités à intensité élevée
- \*\* Activités à intensité modérée
- \* Activités à intensité faible