

## Planning 2024- 2025

N° Cours	JOURS	HORAIRES	ACTIVITÉS	SALLES	ANIMATRICES ANIMATEURS
G1	lundi	9 h – 10 h	Gymnastique Tonique	7	Anne
S2	lundi	9 h – 10 h	Pilates niv.débutant	6	Rafaël
G3	lundi	14 h – 15 h	Gymnastique Douce	7	Jeanne-Marie
S4	lundi	16 h – 17 h	Pilates niv.intermédiaire	7	Rafaël
G5	lundi	18 h 15 – 19 h 15	Gymnastique Tonique	4	Jeanne-Marie
G6	mardi	14 h – 15 h	Gymnastique Douce	7	Jeanne-Marie
S7	mardi	14 h 30 – 15 h 30	Musculation	5	Rafaël
S8	mardi	15 h – 16 h	Pilates niv. Intermédiaire	7	Rebecca
S9	mardi	16 h – 17 h	Pilates niv.débutant	7	Rebecca
G10	mardi	18 h – 19 h	Gymnastique Tonique	8	Frédéric
G11	mercredi	9 h – 10 h	Gymnastique Tonique	7	Rafaël
S12	mercredi	10 h – 11 h	Pilates niv. Intermédiaire	7	Rebecca
S13	mercredi	11h – 12 h	Stretching	6	Rebecca
G14	mercredi	18 h 15 – 19 h 15	Gymnastique Tonique	7	Frédéric
S15	mercredi	19 h 15 – 20 h 15	Musculation	5	Frédéric
G16	jeudi	9 h – 10 h	Gymnastique Tonique	7	Anne
G17	jeudi	14 h – 15 h	Gymnastique Douce	7	Rebecca
S18	vendredi	14 h 30 – 15 h 30	Musculation	5	Rafaël
S19	dimanche	9 h – 10 h	Musculation	5	Frédéric
G20	dimanche	10 h – 12 h	Gymnastique Tonique	8 et 9	Frédéric