

Jours	Séances	Heure	Lieux	Animateurs
<b>Lundi</b>	Gym douce**	9h30 à 10h30	Maison de la danse	Nicolas
	Gym Dynamique**	10h30 à 11h30	Maison de la danse	Nicolas
	Pilates'Ball	17h30 à 18h30	Gymnase du Bellay	Corinne
	Gym Dynamique**	18h30 à 19h30	Gymnase du Bellay	Corinne
	Gym Dynamique **avec $\frac{1}{2}$ renfort musculaire $\frac{1}{2}$ Pilates	19h30 à 20h30	Gymnase du Bellay	Corinne
<b>Mardi</b>	Dynamique**	9h00 à 10h00	Maison de la danse	Gwenaëlle
	Gym douce**	14h30 à 16h00	Salle Sella	Florence
	Step	18h30 à 19h30	Salle Sella	Stéphanie
	Zumba	19h30 à 20h30	Salle Sella	Stéphanie
<b>Mercredi</b>	Body Zen	18h15 à 19h05	Salle Sella	Stéphanie
	Fitness	19h05 à 19h55	Salle Sella	Stéphanie
	Body zen	19h55 à 20h45	Salle Sella	Stéphanie
<b>Jeudi</b>	Stretching	9h00 à 9h45	Maison de la danse	Stéphanie
	Stretching	9h50 à 10h35	Salle Sella	Stéphanie
	Stretching	10h45 à 11h30	Salle Sella	Stéphanie
	Pilâtes	18h00 à 19h00	Gymnase Camus	Corinne
	Dynamique**	19h00 à 20h00	Gymnase Camus	Corinne
<b>Vendredi</b>	Dynamique**	9h00 à 10h00	Maison de la danse	Nicolas
	Gym douce**	18h00 à 19h00	Gymnase Camus	Nicolas

\*\*Un groupe de travail reprend les intitulés afin de définir les niveaux de difficultés tout en suivant la classification de FFEPGV