

Reprise le Lundi 04 septembre 2023 au Vendredi 28 juin 2024

Adultes : 135,00 €

Cotisations 2023/2024 :

Jeunes - 18 ans : 122,00 €

Etudiant : 105,00 €

ATTENTION : Pas de participation au cours sans carte

PROGRAMME SAISON 2023/2024

JOURS	HORAIRES	ACTIVITÉS	LIEUX	ANIMATEURS
LUNDI	de 08 h 00 à 09 h 00	Gymnastique	Salle Alphonse Daudet, rue de la Croix Blanche	Emmanuelle BARBOSA
	de 09 h 00 à 10 h 00	Gymnastique	Salle Alphonse Daudet, rue de la Croix Blanche	Emmanuelle BARBOSA
	de 09 h 00 à 10 h 00	Gymnastique	Salle J.B. Clément, impasse Lazare Carnot	Martine BOSSE
	de 10 h 00 à 11 h 00	Gymnastique	Salle J.B. Clément, impasse Lazare Carnot	Martine BOSSE
	de 12 h 15 à 13 h 15	PILATES	Gymnase des Arbelles, rue Tony Ferret	Emmanuelle BARBOSA
	de 17 h 30 à 18 h 30	CARDIO Gym	Cosec Favier, Rue du Docteur Duby	Clément NALLET
	de 17 h 30 à 18 h 30	GYM. Tonic	Gymnase des Arbelles, rue Tony Ferret	Thierry NOBECOURT
	de 17 h 45 à 18 h 45	PILATES	Salle Alphonse Daudet, rue de la Croix Blanche	Elysabeth SANTINHO
	de 18 h 45 à 19 h 45	Gymnastique	Salle Alphonse Daudet, rue de la Croix Blanche	Elysabeth SANTINHO
	de 18 h 30 à 19 h 30	CARDIO Gym	Cosec Favier, Rue du Docteur Duby	Clément NALLET
MARDI	de 08 h 00 à 09 h 00	Gymnastique	Salle Louis Blériot, Place Louis Blériot	Emmanuelle BARBOSA
	de 09 h 00 à 10 h 00	STRETCHING DYNAMIQUE	Salle Louis Blériot, Place Louis Blériot	Emmanuelle BARBOSA
	de 09 h 00 à 10 h 00	GYM. Douce	Salle J.B. Clément, impasse Lazare Carnot	Lysiane DELZOPPO
	de 10 h 00 à 11 h 00	GYM. Douce	Salle J.B. Clément, impasse Lazare Carnot	Lysiane DELZOPPO
	de 10 h 00 à 11 h 00	PILATES	Salle Alphonse Daudet, rue de la Croix Blanche	Mégane DEIAS
	de 11 h 00 à 12 h 00	PILATES	Salle Alphonse Daudet, rue de la Croix Blanche	Mégane DEIAS
	de 12 h 15 à 13 h 15	Gymnastique	Gymnase des Arbelles, rue Tony Ferret	Lysiane DELZOPPO
	de 16 h 30 à 17 h 30	GYM. Douce	Salle J.B. Clément, impasse Lazare Carnot	Marie-Claude DE BONI
	de 17 h 30 à 18 h 30	GYM. Douce	Salle J.B. Clément, impasse Lazare Carnot	Marie-Claude DE BONI
	de 17 h 30 à 18 h 30	ZUMBA	Gymnase Charles Perrault, 1 avenue de l'Egalité	Sonia ARNOLD
	de 18 h 30 à 19 h 30	STRONG BOXE	Gymnase Charles Perrault, 1 avenue de l'Egalité	Sonia ARNOLD
	de 18 h 00 à 19 h 00	Cross Training	Gymnase Charles Jarrin, rue du 23ème R.I.	Stéphane VINCENT
	de 18 h 30 à 19 h 30	STEP	Gymnase Charles Peguy, rue Jean Moulin	Emmanuelle BARBOSA
	de 17 h 30 à 18 h 30	PILATES	Gymnase des Arbelles, rue Tony Ferret	Patricia COULON
de 18 h 30 à 19 h 30	Gymnastique	Gymnase des Arbelles, rue Tony Ferret	Patricia COULON	
de 19 h 30 à 20 h 30	PILATES	Gymnase des Arbelles, rue Tony Ferret	Patricia COULON	

PROGRAMME SAISON 2023/2024

JOURS	HORAIRES	ACTIVITÉS	LIEUX	ANIMATEURS
MERCREDI	de 08 h 00 à 09 h 00	PILATES	Salle Louis Blériot, Place Louis Blériot	Lysiane DELZOPPO
	de 09 h 00 à 10 h 00	PILATES	Salle Louis Blériot, Place Louis Blériot	Lysiane DELZOPPO
	de 08 h 30 à 09 h 30	GYM. Douce	Salle Clément, Impasse Lazare Carnot	Clément NALLET
	de 09 h 30 à 10 h 30	Gymnastique	Salle Clément, Impasse Lazare Carnot	Clément NALLET
	de 10 h 00 à 11 h 00	PILATES	Salle Louis Blériot, Place Louis Blériot	Lysiane DELZOPPO
	de 14 h 00 à 15 h 00	STRETCHING	Salle J.B. Clément, impasse Lazare Carnot	Anne Lise DUBOIS
	de 15 h 00 à 16 h 00	STRETCHING	Salle J.B. Clément, impasse Lazare Carnot	Anne Lise DUBOIS
	de 16 h 30 à 17 h 30	GYM. Equilibre	Salle Louis Blériot, Place Louis Blériot	Blandine CHATELET
	de 17 h 30 à 18 h 30	Gymnastique	Gymnase des Arbelles, rue Tony Ferret	Clément NALLET
	de 18 h 00 à 19 h 00	Gymnastique	Gymnase Charles Peguy, rue Jean Moulin	Lysiane DELZOPPO
	de 18 h 30 à 19 h 30	STEP	Gymnase des Arbelles, rue Tony Ferret	Clément NALLET
	de 18 h 35 à 19 h 35	CARDIO LATINO	Gymnase Charles Robin, avenue des sports	Mayte SCHATZ
	de 19 h 00 à 20 h 00	PILATES	Gymnase Charles Peguy, rue Jean Moulin	Lysiane DELZOPPO
	de 19 h 30 à 20 h 30	STRETCHING	Gymnase des Arbelles, rue Tony Ferret	Clément NALLET
de 20 h 30 à 21 h 30	STRETCHING	Gymnase des Arbelles, rue Tony Ferret	Clément NALLET	
JEUDI	de 09 h 00 à 10 h 00	Gymnastique	Gym. Lilas Vavres, rue des Vavres St-Denis-les-Bourg	Lysiane DELZOPPO
	de 09 h 00 à 10 h 00	Gymnastique	Salle Alphonse Daudet, rue de la Croix Blanche	Mégane DEIAS
	de 10 h 00 à 11 h 00	GYM. Douce	Salle Alphonse Daudet, rue de la Croix Blanche	Mégane DEIAS
	de 10 h 30 à 11 h 30	PILATES	Salle J.B. Clément, impasse Lazare Carnot	Emmanuelle BARBOSA
	de 11 h 30 à 12 h 30	PILATES	Salle J.B. Clément, impasse Lazare Carnot	Emmanuelle BARBOSA
	de 12 h 15 à 13 h 15	Gymnastique	Cosec Favier, Rue du Docteur Duby	Stéphane VINCENT
	de 13 h 00 à 14 h 00	STRETCHING	Salle Louis Blériot, place Louis Blériot	Emmanuelle BARBOSA
	de 14 h 00 à 15 h 00	STRETCHING	Salle Louis Blériot, place Louis Blériot	Emmanuelle BARBOSA
	de 14 h 00 à 15 h 00	STRETCHING	Salle J.B. Clément, impasse Lazare Carnot	Caroline TEPPE
	de 18 h 00 à 19 h 00	Gymnastique	Gymnase Charles Peguy, rue Jean Moulin	Clément NALLET
	de 18 h 00 à 19 h 00	STRETCHING Relax	Gymnase Charles Robin, avenue des sports	Emmanuelle BARBOSA
	de 18 h 15 à 19 h 15	CITY Gym	Départ parking Intermarché	Stéphane REY
	de 19 h 30 à 20 h 30	Gymnastique	Salle Polyvalente des Alagniers	Clément NALLET
	de 19 h 00 à 20 h 00	AERO DANCE	Gymnase Charles Robin, avenue des sports	Patricia COULON
de 20 h 00 à 21 h 00	ABDO/DOS Méthode Gasquet	Gymnase Charles Robin, avenue des sports	Patricia COULON	
VENDREDI	de 08 h 00 à 09 h 00	Gymnastique	Salle Alphonse Daudet, rue de la Croix Blanche	Caroline TEPPE
	de 09 h 00 à 10 h 00	Gymnastique	Salle Alphonse Daudet, rue de la Croix Blanche	Caroline TEPPE
	de 09 h 00 à 10 h 00	GYM. Douce	Salle J.B. Clément, impasse Lazare Carnot	Lysiane DELZOPPO
	de 09 h 00 à 10 h 15	MARCHE	Lieux de départ sur le site	Mégane DEIAS
	de 12 h 15 à 13 h 15	Gymnastique	Cosec Favier, Rue du Docteur Duby	Caroline TEPPE
	de 15 h 00 à 16 h 00	Gymnastique	Salle J.B. Clément, impasse Lazare Carnot	Marie-Claude DE BONI
	de 16 h 30 à 17 h 30	STRETCHING	Salle Berlioz, rue du pavillon	Sonia ARNOLD
	de 17 h 30 à 18 h 30	STEP Débutant	Gymnase des Arbelles, rue Tony Ferret	Clément NALLET
	de 18 h 30 à 19 h 30	STEP	Gymnase des Arbelles, rue Tony Ferret	Clément NALLET
	de 19 h 30 à 20 h 30	Gymnastique	Gymnase des Arbelles, rue Tony Ferret	Lysiane DELZOPPO