



Saison 2023-2024

Le programme

Saison 2023-2024	Horaire	Cours	Animateur
Lundi	9H à 10H 11H à 12H	GYM TONIC LONGE-COTE	Nathalie Christophe
Mardi	10H à 11H 11H à 12H Après midi (1 mardi sur 2)	PILATES PILATES RANDONNEE	Bénédicte Bénédicte Danielle
Mercredi	9H à 10H 10H à 11H 11H à 12H	GYM TONIC CARDIO YOGA PILATES STRETCHING	Nathalie Nathalie Marjorie
Jeudi	9H à 10H30 10H30 à 12H 14H à 15H	YOGA (Confirmé) YOGA (Débutant) DANSE	Véronique Véronique Marjorie
Vendredi	9H à 10H 10H à 11H 11H à 12H	ZUMBA YOGA PILATES STRETCHING	Nathalie Nathalie Marjorie
Vendredi	16H à 17H	AQUA GYM	Christophe

Pour les activités dédoublées (Yoga, Yoga-Pilates et Stretching), les adhérents sont autorisés à participer aux 2 séances dans la mesure où le nombre de participants permet de suivre le cours avec un maximum de confort, tant pour les adhérents que pour le professeur.

Il en va du bon sens de chacun afin que les séances se déroulent dans de bonnes conditions

Vacances scolaires de Noël :	Vacances scolaires de la Toussaint, d'Hiver et de Printemps :
les activités sont interrompues pendant toutes les vacances	Les activités sont interrompues pendant la première semaine des vacances scolaires.