MERCI de cocher les activités auxquelles vous souhaitez participer

Salle du Togo	HORAIRE	COURS	ANIMATEUR	Case à cocher
LUNDI	9H - 10H	GYM TONIC	Nathalie	
	11H - 12 H	LONGE COTE	Christophe	
	14H15	RANDONNEE (1 semaine sur 2 + 1 dimanche /mois)	Danielle	
MARDI	9H - 10 H	GI GONG	Philippe	
	10H - 11 H	PILATES *	Bénédicte	
	11H - 12 H	PILATES *	Bénédicte	
	14H30 -15H30	GYM DOUCE	Nathalie	
MERCREDI	9H - 10 H	GYM TONIC CARDIO	Nathalie	
	10H - 11 H	YOGA – PILATES *	Nathalie	
	11H - 12 H	STRETCHING *	Marjorie	
JEUDI	9H - 10 H30	YOGA *	Véronique	
	10H30 - 12 H	YOGA *	Véronique	
	14H - 15 H	DANSE CHOREGRAPHIQUE	Marjorie	
	15H -16H	PILATES	Marjorie	
VENDREDI	9H - 10 H	ZUMBA	Nathalie	
	10H - 11 H	YOGA – PILATES *	Nathalie	
	11H - 12 H	STRETCHING *	Marjorie	
	16H - 17 H	AQUA GYM (cotisation complémentaire) Stade nautique A. CHATEIGNER	Christophe	

LES COURS SIGNALES PAR UNE ASTERISQUE * SONT DEDOUBLEES POUR PLUS DE CONFORT.

VOUS NE POUVEZ PARTICIPER QU'À UN SEUL DE CES COURS. L'HORAIRE CHOISI NE POURRA ETRE MODIFIE.

PAS DE COURS PENDANT LES VACANCES DE NOËL AINSI QUE LA 1ERE SEMAINE DE CHAQUE CONGES SCOLAIRES