

Début des cours le 7 septembre 2026 Fin des cours le 2 juillet 2027 (26 juin pour l'Aquagym)									Cardio	Renforcement	Souplesse	Equilibre	Coordination	Mémoire
JOURS	ANIMATEUR	DISCIPLINE	DACOURY	MERMOZ	LADOUMEGUE Salle de boxe	MESSAGER	PARKING CENTRE CULTUREL	PISCINE						
LUNDI	Amélie	Gym Entretien	10H - 11H						5	5	2	2	3	0
	Amélie	Gym Entretien	11H - 12H											
	Amélie	Stretching	12H - 13H						0	3	5	4	0	0
	Tatiana	Danses en ligne			14H - 15H				1	1	0	3	5	5
	Tatiana	Pilates débutants			15H - 16H				0	4	5	5	5	5
	Séverine	Yoga				19H - 20H			2	4	5	3	1	1
	Séverine	Yoga				20H - 21H								
	Jacqueline	Abdos fessiers/Stretching		19H - 20H					0	5	5	3	0	0
	Jacqueline	Gym Entretien		20H - 21H					3	5	2	3	4	4
MARDI	Sophie O	Techn Douces	9H - 10H						0	5	3	4	0	0
	Sophie O	Techn Douces	10H - 11H											
	Sophie O	Techn Douces	11H - 12H											
	Sophie O	Techn Douces	12H - 13H											
	Jacqueline	Marche active					14H - 15H		3	2	2	5	3	0
	Séverine	Gym Entretien		19H - 20H					4	5	3	4	4	3
	Séverine	Gym Cardio		20H - 21H					4	3	1	1	1	0
MERCREDI	Sophie O	Step intermédiaires		21H - 22H					5	5	0	0	5	5
	Jacqueline	Marche active					9H - 10H		3	2	2	5	3	0
	Jacqueline	Gym entretien		18H30 - 19H30					3	5	3	4	4	3
	Laura	Afro Move		19H30 - 20H30					4	1	0	2	5	5
JEUDI	Laura	Zumba		20H30 - 21H30					5	1	0	2	5	4
	Tatiana	Gym Entretien	9H - 10H						5	5	2	3	3	3
	Tatiana	Pilates	10H - 11H						0	5	5	5	0	5
	Sophie P	Techn Douces				14H - 15H			0	3	5	4	0	0
	Sophie P	Techn Douces				15H - 16H								
	Ana	Pilates		19H - 20H					0	5	4	5	5	5
	Ana	Body Zen		20H - 21H					0	1	5	5	6	6
VENDREDI	Ana	Gym Entretien		21H - 22H					5	5	2	3	4	4
	Monique	Gym Entretien				9H - 10H			3	4	2	2	4	4
	Monique	Gym Entretien				10H - 11H								
SAMEDI	Renan	Taï chi				11H - 12H30			1	3	3	4	5	5
		Aquagym						8H - 9H 9H - 10H	4,5	3,5	2	3	2,5	0