

## GYM COMPLETE



Mardi 9h15 - 10h15 *s/Piscine*  
Mardi 18h30 - 19h30 *s/Piscine*  
Mercredi 18h - 19h *s/Piscine*  
Jeudi 18h - 19h *s/Piscine*

## GYM BARRE A TERRE



Lundi 18h45 - 19h45 *s/Piscine*  
Mercredi 12h30 - 13h30 *s/Piscine*  
Vendredi 12h30 - 13h30 *s/Couvertin*

## ZUMBA FITNESS

Mercredi 19h15 - 20h *s/Piscine*



## ZUMBA GOLD

Lundi 17h - 17h45 *s/Piscine*



## GYM DOUCE

Jeudi 9h15 - 10h15 *s/Piscine*



## GYM "BIEN-ETRE PILATES"

Mardi 10h30 - 11h30 *s/Piscine*

Mardi 18h00 - 19h *s/Piscine*



## YIN YOGA

Lundi 18h15 - 19h15

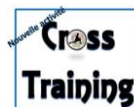
## GYM Spécial "Cuisses - Abdos - Fessiers"

Lundi 18h - 18h45

**NOUVEAUTES**

## GYM CROSS-TRAINING

Lundi 19h - 20h *RDV Piscine*  
Jeudi 18h30 - 20h *RDV Piscine*



## GYM PILATES

Lundi 17h - 17h45 *s/Piscine*  
Jeudi 10h30 - 11h15 *s/Piscine*

## TONIC GYM MIX

Lundi & Mercredi 18h - 19h *s/Piscine*

## GYM SENIORS "Bien vieillir"



Lundi 9h30 - 10h30 *s/Piscine*

Mardi / Jeudi 9h - 10h *s/Piscine*

## ATELIERS GYM'EQUILIBRE

### GYM'MEMOIRE

Dates à définir



Ateliers de 12 Séances

## SENIORS MARCHE



Lundi 14h - 15h30 *Parking Piscine*

Vendredi 9h30 - 11h *Parking Piscine*

*\*Nos cours SENIORS sont accessibles uniquement à partir de 60 ans et ont chacun leurs spécificités SENIORS*

## NORDIC WALKING



Lundi, 9h - 10h30

Samedi 9h30 - 11h

Lundi 18h30 - 20h

*RDV Parking Piscine*

*(SANTÉ-LOISIRS 5-7KM ; SPORTIF 8-10KM)*

*Lundi Soir Niveau Sportif*

## BUNGY PUMP

Lundi, Mercredi 9h - 10h30

& Samedi 9h30 - 11h

*Ts Niveaux RDV Parking Piscine*



## RANDO'MARCHE

Jeudi 13h30 - 17h30 *RDV Parking Piscine*

1 SORTIE JOURNEE par mois Départ 9h30



## RANDONNEES FAMILIALES A THEMES

1 SORTIE PAR MOIS

