

(Amener un tapis et une bouteille d'eau pour la gym; autres matériels sur demande de l'animatrice)

LES MUREAUX

Reprise dès le 11 Septembre 2023 - Foyer des anciens (parc de Becheville)				
9	mercredi	17h30 à 18h30	<i>Zumba Kids</i>	<i>Atika</i>
4	mercredi	19h00 à 20h00	<i>Body sculpt</i>	<i>Catherine</i>
Reprise la semaine du lundi 11 Septembre 2023 - Espace Becheville				
6	Jeudi	19h00 à 20h00	<i>Abdos fessiers</i>	<i>Christelle</i>
Reprise dès la semaine du lundi 11 Septembre 2023 - Salle SRV				
20	Jeudi	19h00 à 20h00	<i>Pilates</i>	<i>Sabine</i>
7	Jeudi	20h00 à 21h00	<i>Fitness body</i>	<i>Atika</i>

Reprise dès la semaine du lundi 11 Septembre 2023 - Espace Gérard PHILIPPE				
17	Mardi	11h00 à 12h00	<i>Gym douce</i>	<i>Hélène</i>
50	Mardi	19h00 à 20h00	<i>Body fit</i>	<i>Christelle</i>
18	Jeudi	10h15 à 11h15	<i>Gym douce</i>	<i>Hélène</i>
Reprise le lundi 18 Septembre 2023 - Centre de danse de la Médiathèque				
3	Lundi	20h15 à 21h15	<i>Zumba/ Djembel</i>	<i>Atika</i>
10	Mercredi	20h00 à 21h00	<i>Zumba/ Djembel</i>	<i>Atika</i>
12	Vendredi	14h00 à 15h00		
13	Vendredi	15h00 à 16h00		

Piscine de BECHEVILLE - LES MUREAUX

Reprise des cours dès la semaine du lundi 11 Septembre 2023				
60	mercredi	19h05 à 20h05	<i>Natation</i>	<i>Nouveau MNS</i>
61	mercredi	18h25 à 19h05	<i>Gym aquatique</i>	<i>Nouveau MNS</i>
62	mercredi	20h05 à 20h50	<i>Gym aquatique</i>	<i>Nouveau MNS</i>
63	jeudi	12h10 à 12h50	<i>Gym aquatique</i>	<i>Paulin</i>
64	jeudi	12h50 à 13h30	<i>Gym aquatique</i>	<i>Paulin</i>
66	vendredi	16h10 à 16h45	<i>Gym aquatique</i>	<i>Paulin</i>

RANDONNEES pédestres régionales (licence seule à prendre)

Reprise des randonnées dès la semaine du lundi 11 Septembre 2023				
75	mardi	8h30 à 12h30	1 semaine sur 2 (planning sur site internet)	<i>Fabien</i>

Nota: **RM:** Renforcement musculaire --- **Stretch=** Stretching