



section n° 78011

SAISON 2023 - 2024



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

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

VERNEUIL SUR SEINE

Reprise dès le **lundi 11 Septembre 2023** - F. PONS - **Salle 1**

83	lundi	10h30 à 11h30	Yoga	Carole
26	lundi	14h00 à 15h00	Fitness - RM	Carole
27	lundi	15h00 à 16h00	Pilates	Carole
28	mardi	9h00 à 10h00	Gym entretien	Carole
29	mardi	10h00 à 11h00	Pilates	Carole
30	mardi	11h00 à 12h00	Gym seniors	Carole
80	mercredi	10h00 à 11h00	Gym Enfants 3 à 5 ans	Sania
81	mercredi	11h00 à 12h00	Gym Enfants 6 à 10 ans	Sania
31	Jeudi	9H00 à 10h00	Gym seniors	Malika
32	Jeudi	10h30 à 11h30	Fitness - RM	Carole
36	Jeudi	14h00 à 15h00	Fitness - RM	Carole
38	Jeudi	15h00 à 16h00	Stretching postural	Carole
39	vendredi	9h00 à 10h00	Gym douce stretch	Carole
40	vendredi	10h00 à 11h00	Pilates	Carole
41	vendredi	11h00 à 12h00	Yoga Dynamic	Carole

Reprise dès le **lundi 11 Septembre 2023** - F. PONS - **Salle 2**

35	mardi	20h00 à 21h00	Gym dansée loisir	Mireille
82	Jeudi	9H30 à 10h30	Gym adaptée	Carole
37				

Reprise dès le **lundi 11 Septembre 2023** - COUBERTIN - **Salle Omnisports**

33	vendredi	18h30 à 19h30	Zumba Kids	Atika
34	vendredi	19H30 à 20h30	Zumba/ Djembel	Atika