



PLANNING– BIEN ETRE FITNESS / DANSE ADULTES

REPRISE DES ACTIVITES DU 9 JUIN AU 26 JUIN 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h-10h		QI GONG 9h-10h15 salle J. Villeret				
		GYM TRADITIONNELLE salle M. Petrucciani	PILATE DEBUTANTS salle M. Petrucciani		PILATE INTERMEDIAIRE salle J. Villeret	YOGA ENFANT 3-6 9h30-10h15 29-05 / 12 et 26-06 salle G. Sand
10h-11h		GYM D'ENTRETIEN salle M. Petrucciani	PILATE INTERMEDIAIRE salle M. Petrucciani	GYM D'ENTRETIEN salle M. Petrucciani	PILATE DEBUTANTS salle J. Villeret	YOGA ENFANT 7-10 10h30-11h30 29-05 / 12 et 26-06 salle G. Sand
11h-12h		GYM DOUCE salle M. Petrucciani	PILATE DEBUTANTS salle M. Petrucciani	GYM DOUCE salle M. Petrucciani	YOGA PILATE salle J. Villeret	
12h-13h					TAI CHI CHUAN DEBUTANTS 12h15 - 13h30 salle J. Villeret <u>Attention séance du 11 juin décalé au mardi 15 juin 20h15 salle Villeret</u>	
13h-14h		STRETCHING 13h45-14h45 salle M. Petrucciani				
14h-15h						
15h-16h		YOGA DOUX AND YIN 15h- 16h15 salle M. Petrucciani		YOGA VINYASA DEBUTANTS – Jeudi 15h 16h15 - salle M. Petrucciani		

				<u>Attention séance du 10 juin décalé au mardi 15 juin 15h salle Petrucciani</u>	
16h-17h					
17h-18h		PILATE DEBUTANTS 17h30-18h30 salle M. Petrucciani			
18h-19h		ZUMBA KIDS salle J. Villeret		STRETCHING 18h30-19h30 salle M. Petrucciani	
		GYM D'ENTRETIEN 18h30-19h30 salle M. Petrucciani	YOGA VINYASA 18h-19h15 <u>Modification de la salle : L. Sonzay</u> HIP HOP – atelier chorégraphique 18h-19h30 Salle M.Petrucciani	YOGA 18h-19h15 <u>Modification de la salle : L. Sonzay</u>	
19h-20h		QI GONG 19h-20h15 salle J. Villeret	YOGA VINYASA 19h15-20h30 <u>Modification de la salle : L. Sonzay</u>	YOGA PILATE 19h30-20h30 salle M. Petrucciani	
			SOPHROLOGIE 19h15-20h15 <u>Modification de la salle : G. Sand site de l'Aubrière</u>	CARDIO FIT gymnase Saint Martin	
			DANSE AFRICAINE ADULTES 19H30-21H30 Salle M Petrucciani	YOGA 19h15-20h30 <u>Modification de la salle : L. Sonzay</u>	
20h-21h	Modern Jazz adultes 20h15-21h30	ZUMBA 20h30-21h30		LIA gymnase Saint Martin	

	Salle J.VILLERET	salle M. Petrucciani				
		TAI CHI CHUAN 20h15-21h30 salle J. Villeret		YOGA 20h30-21h45 <u>Modification de la</u> <u>salle : L. Sonzay</u>		