

PLANNING DES SALLES FORME ET BIEN-ETRE 2023 2024

Planning provisoire susceptible d'évoluer jusqu'aux vacances de la Toussaint !

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h-10h	YOGA ASHTANGA	QI GONG	PILATES 1	YOGA, RELAXATION ET MEDITATION	PILATES 2	YOGA KIDS 6-10 ANS
	Villeret / 9h15 - 10h45 - Jessica Fonteneau	Villeret (salle G. Migot selon calendrier) / 9h 10h15 - Lise Guilbert-Codde	Petrucciani - Salima Lallemand	G. Migot - 9h 10h15 - Blandine D'auber	G. Sand - Salima Lallemand	G. Migot - Lucille Favard-9h45 11h - sur calendrier
		GYM TRADITIONNELLE				
		Petrucciani - Salima Lallemand				
10h-11h		GYM D'ENTRETIEN	PILATES 2	GYM D'ENTRETIEN	PILATES 1	YOGA ADOS 11-15 ANS
		Petrucciani - Salima Lallemand	Petrucciani - Salima Lallemand	Petrucciani - Flavien Lucot	G. Sand - Salima Lallemand	G. Migot - Lucille Favard-11h 12h15 - sur calendrier
11h-12h	YOGA DOUX ASHTANGA	GYM DOUCE	PILATES 1	GYM DOUCE	YOGA PILATES	YOGA BRUNCH
	Villeret / 10h45 - 12h Jessica Fonteneau	Petrucciani - Salima Lallemand	Petrucciani - Salima Lallemand	Petrucciani - Flavien Lucot	G. Sand - Salima Lallemand	G. Migot - Marine Carrée - 11h 12h - sur calendrier
12h-13h						
13h-14h						
14h-15h						
15h-16h		STRETCHING				
		Petrucciani - 16H30 - 17H30 - Salima Lallemand				
16h-17h						
17h-18h		PILATES 1		Atelier santé : REMISE EN FORME		
		Petrucciani / 17h30 18h30 - Salima Lallemand		Petrucciani / 17h30 18h30 - Salima Lallemand		
18h-19h		GYM D'ENTRETIEN		STRETCHING		
		Petrucciani / 18h30 19h30 - Salima Lallemand		Petrucciani / 18h30 19h30 - Salima Lallemand		
		YOGA FLOW	YOGA DYNAMIQUE	YOGA TRADITIONNEL		
	Villeret / 17h45 19h - Marine Carrée	G. Sand (VRF selon calendrier) / 18h 19h15 - Charlene Donatien	L. Sanzay / 18h30 19h45 - Pascal Ferret			
19h-20h		PILATES tous niveaux	HATHA YOGA	YOGA PILATES		
		Petrucciani / 19h30 20h30 - Salima Lallemand	G. Sand (VRF selon calendrier) / 19h15 20h30 - Blandine D'auber	Petrucciani / 19h30 20h30 - Salima Lallemand		
		QI GONG	SOPHROLOGIE	CARDIO FIT		
		Villeret / 19h 20h15 - Lise Guilbert-Codde	L. Sanzay - Isabelle Perchais	St Martin - Flavien Lucot		
20h-21h		ZUMBA	HATHA YOGA	LIA		
		Petrucciani / 20h30 21h30 - Julien Gingreau	G. Sand (VRF selon calendrier) / 20h30 21h45 - Blandine D'auber	St Martin - Flavien Lucot		
		TAI CHI CHUAN		YOGA TRADITIONNEL		
		Villeret / 20h15 21h30 - Jerome Bertoncini		L. Sanzay / 20h-21h15 - Pascal Ferret		
AQUAGYM (intervenant Clement Dorise)						
		13h30 14h15 / DOMITYS	18h 18h45 / VRF		9h15 10h / DOMITYS	
		14h15 15h / DOMITYS	18h45 19h30 / VRF		10h 10h45 / DOMITYS	
		18h 18h45 / DOMITYS			10h45 11h30 / DOMITYS	
		18h45 19h30 / DOMITYS				

