



JOUR	HORAIRE	ACTIVITE	PROF	LIEU
LUNDI	09h00-10h00	TOP GYM	VLADIMIR	FREDDY LEROUX
	09h00-10h00	REVEIL MUSCULAIRE	CECILE	POPD SALLE A
	09h30-10h30	GYM DETENTE	STEPHANE	DOJO MESNIL LE ROI
	10h00-11h00	PILATES	CECILE	POPD SALLE A
	11h00-12h00	FITNESS	CECILE	POPD SALLE A
	18h30-19h30	GYM DETENTE	BRUNO	POPD SALLE A
	18h45-19h45	CARDIO FIT	PATRICK	CSC SALLE LILAS 1
	19h00-20h00	TOP GYM	VLADIMIR	CSC SALLE JONQUILLE 2
	19h30-20h30	PILATES	BRUNO	POPD SALLE A
	19h45-20h45	FITNESS	PATRICK	CSC SALLE LILAS 1
	20h30-21h30	CARDIO ABDOS FESSIER	BRUNO	POPD SALLE A
	21h00-22h00	MIX FITNESS	ALI	POPD SALLE B
MARDI	09h00-10h00	TOP GYM	VLADIMIR	FREDDY LEROUX
	09h00-10h00	FITNESS	PATRICK	POPD SALLE A
	10h00-11h00	FITNESS	PATRICK	POPD SALLE A
	10h00-11h00	GYM SENIORS	IRENE	SALLE SOLFERINO
	10h00-11h00	ETIREMENTS	VLADIMIR	FREDDY LEROUX
	11h00-12h00	GYM DOUCE	PATRICK	POPD SALLE A
	11h30-12h30	GYM DETENTE	IRENE	DOJO MESNIL LE ROI
	17h30-18h30	PILATES	BRUNO	POPD SALLE A
	18h30-19h30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	BRUNO	POPD SALLE A
	19h30-21h00	YOGA	KARINE	POPD SALLE A
	21h00-22h00	BODY SCULPT	INNA	POPD SALLE A
	MERCREDI	9h00-10h00	SPORT SANTÉ	BRUNO
18h00-19h00		BODY BARRE	PATRICK	POPD SALLE A
19h00-20h00		PILATES	BRUNO	CSC SALLE LILAS 2
19h00-20h30		FITNESS STRETCH	PATRICK	POPD SALLE A
20h00-21h30		CARDIO ABDOS FESSIER	BRUNO	CSC SALLE LILAS 2
20h30-21h30		RENFORCEMENT MUSCULAIRE / STRETCH	INNA	POPD SALLE B
JEUDI	10h00-11h00	FITNESS	ALAIN	POPD SALLE A
	11h00-12h00	GYM DOUCE STRETCH	ALAIN	POPD SALLE A
	12h15-13h15	FITNESS CARDIO	ALAIN	POPD SALLE A
	18h00-19h00	ZUMBA ADULTES & ADOS	ALAIN	CSC SALLE LILAS 1
	18h30-19h30	FITNESS	PATRICK	POPD SALLE A
	19h00-20h00	TOP GYM / STRETCHING	VLADIMIR	CSC SALLE JONQUILLE 2
	19h00-20h00	STEP DEBUTANT	ALAIN	CSC SALLE LILAS 1
	19h00-20h00	GYM DETENTE	BRUNO	GYMNASE ECOLE LEDREUX
	19h30-20h30	CUISSES ABDOS FESSIER	PATRICK	POPD SALLE A
20h00-21h00	CROSS TRAINING	ALAIN	CSC SALLE LILAS 1	
VENDEDI	09h15-10h15	TOP GYM	VLADIMIR	FREDDY LEROUX
	09h30-10h30	GYM DETENTE	CHRISTIANE	DOJO MESNIL LE ROI
	10h00-11h00	FITNESS	MARLENE	POPD SALLE A
	11h00-12h00	GYM DOUCE	MARLENE	POPD SALLE A
	10h00-11h00	GYM SENIORS	IRENE	SALLE SOLFERINO
	11h30-12h30	GYM DETENTE	IRENE	DOJO MESNIL LE ROI
	14h00-15h30	PILATES	BRUNO	POPD SALLE A
	18h30-19h30	COUNTRY DANCE	ISABEL	JULES VERNE SARTROUVILLE
	19h30-20h30	COUNTRY DANCE	ISABEL	JULES VERNE SARTROUVILLE
SAMEDI	08h45-09h45	TOP GYM / STRETCHING	VLADIMIR	POPD SALLE A
	9h00-10h00	SPORT SANTÉ	BRUNO	POPD SALLE B
	10h00-11h00	FITNESS	INNA	CSC SALLE LILAS 1
	10h00-11h00	ZUMBA	PATRICK	CSC SALLE LILAS 2
	11h00-12h00	STRETCH	INNA	CSC SALLE LILAS 1
	11h00-12h00	FITNESS	PATRICK	CSC SALLE LILAS 2
	11h15-12h15	CARDIO/RENFO	ALI	POPD SALLE A
	13h30-14h30	PILATES	BRUNO	POPD SALLE A
	14h30-15h30	CARDIO ABDOS FESSIER	BRUNO	POPD SALLE A
DIMANCHE	10h00-11h00	FITNESS	PATRICK	POPD SALLE A
	11h00-12h00	STRETCH	PATRICK	POPD SALLE A

Les cours sont susceptibles d'être modifiés suivant des impératifs indépendants de notre volonté