

| SALLE                      | LUNDI                                  |                          | MARDI                          |                                                                                                                                                                                                                                         | MERCREDI                |                                                                                                         |
|----------------------------|----------------------------------------|--------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | 209                                    | 302                      | 303                            | 209                                                                                                                                                                                                                                     | 302                     | 303                                                                                                     |
| 9h-10h                     | GYM TONIQUE<br>Nathalie                |                          | REVEIL MUSCULAIRE<br>Elza      | GYM TONIQUE<br>Anaïs                                                                                                                                                                                                                    |                         | COACHING POSTURAL<br>(niveau confirmé)<br>Sylvie                                                        |
| 10h-11h                    | STRETCHING<br>Nathalie                 |                          | YOGA<br>Elza                   | GYM D'ENTRETIEN<br>Anaïs                                                                                                                                                                                                                |                         | QI GONG<br>J.Philippe                                                                                   |
| 11h-12h                    | GYM DOUCE<br>Isabelle                  | QI GONG<br>Jean Philippe | PILATE<br>Nathalie             | YOGA<br>Elza                                                                                                                                                                                                                            |                         | GYM D'ENTRETIEN<br>Cathy                                                                                |
| 12h-13h                    | GYM TONIQUE<br>Isabelle                |                          |                                | MEDITATION<br>Elza<br>(12h-12h30)                                                                                                                                                                                                       |                         | PILATES<br>Cathy                                                                                        |
| 13h-14h                    | PILATES<br>Framboise                   |                          |                                |                                                                                                                                                                                                                                         |                         |                                                                                                         |
| 18h-19h                    |                                        |                          |                                |                                                                                                                                                                                                                                         |                         | YOGA<br>Aurore                                                                                          |
| 19h-20h                    |                                        | PILATES<br>Achrek        |                                | PILATES<br>Framboise                                                                                                                                                                                                                    |                         | ZUMBA (Adultes)<br>Esma<br>(19h15-20h15)                                                                |
| SALLE                      | JEUDI                                  |                          | VENDREDI                       |                                                                                                                                                                                                                                         | * SAMEDI                | **MARDI                                                                                                 |
|                            | 209                                    | 302                      | 303                            | 209                                                                                                                                                                                                                                     | 209                     |                                                                                                         |
| 9h-10h                     | RENFORCEMENT<br>MUSCULAIRE<br>Isabelle |                          | COACHING<br>POSTURAL<br>Sylvie | BODY SCULPT<br>Sandra                                                                                                                                                                                                                   |                         | ADRESSE<br>Espace Dupont<br>Fauville<br><br>SALLE IRIS<br>Place Gouraud<br>3 rue Beffroy<br>NEUILLY S/S |
| 10h-11h                    | GYM D'ENTRETIEN<br>Isabelle            |                          | SOPHROLOGIE<br>Sylvie          | STRETCHING<br>Sandra                                                                                                                                                                                                                    | YOGA<br>Nathalie        |                                                                                                         |
| 11h-12h                    | CARDIO DANSE<br>Sandra                 |                          | GYM - BIEN ETRE<br>Isabelle F  | YOGA RELAXATION<br>Elza                                                                                                                                                                                                                 | GYM TONIQUE<br>Nathalie | 18h-19h<br>COACHING POSTURAL<br>(niveau dynamique)<br>Sylvie                                            |
| 12h-13h                    | PILATES<br>Sandra                      |                          |                                | MEDITATION<br>Elza<br>(12h-12h30)                                                                                                                                                                                                       | PILATES<br>Nathalie     | 19h-20h<br>COACHING POSTURAL<br>(niveau dynamique)<br>Sylvie                                            |
| 13h-14h                    | BODY-SCULPT<br>Sandra                  |                          |                                |                                                                                                                                                                                                                                         |                         |                                                                                                         |
| TARIFS FORFAIT<br>ILLIMITE | *TARIFS SPECIAUX                       |                          |                                | Le panning des cours peut évoluer chaque année en fonction des demandes<br>des adhérents et de la disponibilité des nos professeurs.<br>Tout cours qui ne comporterait pas un nombre suffisant de participants<br>pourra être supprimé. |                         |                                                                                                         |
| 410€ : Adultes             | *Samedi                                |                          | Dynamique                      |                                                                                                                                                                                                                                         |                         |                                                                                                         |
| 380€ : + 70 ans            | *Street Dance                          |                          | Intermédiaire                  |                                                                                                                                                                                                                                         |                         |                                                                                                         |
| 300€ : 16/25 ans           | *Modern Jazz                           |                          | Doux                           |                                                                                                                                                                                                                                         |                         |                                                                                                         |
|                            | *Zumba                                 |                          | Très doux                      |                                                                                                                                                                                                                                         |                         |                                                                                                         |