

Les séances en salle commencent le 5 septembre 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
– Centre Marie -Thérèse EYQUEM – L'ECHAT – 01 56 72 94 60 –					
	12h15 <i>Julien</i> Entretien Dynamique	12h15 <i>Valérie</i> Stretching Postural	12h15 <i>Julien</i> Entretien Dynamique		
17h30			17h30		10h00
<i>Joanne</i> Gym Douce			<i>Maude</i> Renforcement Musculaire		<i>Emilie</i> Pilâtes
18h30			18h30		
<i>Joanne</i> Gym Dynamique			<i>Valérie</i> Stretching postural		
19h30					
<i>Joanne</i> Tonique. Cardio					
– Salle Polyvalente – Maison de Quartier - 77 bd OUDRY – LE PORT –					
12h15		12h15			
<i>Julien</i> Entretien Dynamique		<i>Julien</i> Entretien Dynamique			
– René RENAUD – 7 rue des écoles – VILLAGE – 01 42 07 79 52 –					
	12h30 <i>Joanne</i> Yoga				
	17h30		17h45-(45min)		
	<i>Julien</i> Entretien Dynamique		<i>Julien</i> Entretien Dynamique		
– LA LEVRIERE – Gymnase Rue F. de Lesseps – 01 42 07 65 34 –					
		18h00			<i>Les cellules grisées correspondent à des Séances dites « Douces »</i>
		<i>Maude</i> Zumba			
		19h15			
		<i>Maude</i> Line dance			