

PLANNING 2023 - 2024				
Lundi	Fitness	18h 40 – 19h 40	Salle Aragon*	Animé par Sylvain Durand
	Pilates	19h 45 – 20h 45	Salle Aragon *	Animé par Sandra Bercegeay
Mardi	Fitness	15h 30 – 16h 30	Salle du Profac	Animé par Ann Gaëlle Le Bihan
	Pilates	19h 00 – 20h 00	Salle Aragon*	Animé par Fabien Legoff
Mercredi	Stretching	16h 30 – 17h 30	Salle Aragon*	Animé par Fabien Legoff
	Pilates	17h 30 – 18h 30	Salle Aragon*	Animé par Fabien Legoff
	Danse en ligne Débutant **	18h 30 – 19h 30	Salle Aragon*	Animé par Karine Poussin
	Danse en ligne Intermédiaire et confirmé en alternance **	19h 30 – 20h 00	Salle Aragon*	Animé par Karine Poussin
Jeudi	Fitness	18h 45 – 19h 45	Salle Aragon*	Animé par Fabien Legoff
	Zumba	20h 00 – 21h 00	Salle Aragon *	Animé par Ann-Gaëlle Le Bihan
Samedi	Marche Nordique Nouveau !	11h 15– 12h 30	Sorges ou Ardoisières	Animé par Nicolas Fontenit

• *Suceptible de se dérouler à la salle de la Maraichère en fonction du planning de la mairie.*

***possibilité de continuer le cours débutant par une ½ heure de cours plus soutenu afin de permettre à chacun de progresser.*