

	PLANNING 2026 - 2027			
Lundi	Fitness	18h 40 – 19h 40	Centre Jean Gueguen	Animé par Sylvain
	Pilates	19h 00 – 20h 00	Complexe sportif du Grand Bellevue	Animé par Sandra
Mardi	Fitness	14h 30 – 15h 30	Salle du Profac	Animé par Jean
	Nouveau ! : Pilates	17h00 – 18h 00	Complexe sportif du Grand Bellevue	Animé par Thomas
	Step	18h 00 – 19h 00	Complexe sportif du Grand Bellevue	Animé par Thomas
	Pilates	19h 00 – 20h 00	Complexe sportif du Grand Bellevue	Animé par Fabien
Mercredi	Stretching	16h 30 – 17h 30	Salle Aragon	Animé par Fabien
	Pilates	17h 30 – 18h 30	Salle Aragon	Animé par Fabien
	Danse en ligne Débutant **	18h 30 – 19h 30	Salle Aragon	Animé par Karine
	Danse en ligne Intermédiaire	19h 30 – 20h 00	Salle Aragon	Animé par Karine
Jeudi	Fitness	18h 40 – 19h 40	Salle Aragon	Animé par Justine
	Danse fitness	19h 45 – 20h 45	Salle Aragon	Animé par Justine
Samedi	Marche Nordique	11h 00– 12h 30	Sorges ou Ardoisières	Animé par Nicolas

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