

HORAIRES	GYMNASÉ	DISCIPLINE	PROFESSEUR	NOMBRE DE PLACES
LUNDI				
09:00 - 10:00	Les Casemates	Fit'Tonic	Julien	12
10:00 - 11:00	Les Casemates	Fit'Tonic	Julien	12
11:00 - 12:00	Les Casemates	Pilates Stretch	Julien	12
12:30 - 13:30	Jules Guesdes	Fit'Tonic	Julien	30
18:30 - 19:30	Ostermeyer-Coeur de Ville	Pilates intermédiaire	Cristina	20
19:30 - 20:30	Ostermeyer-Coeur de Ville	Pilates	Cristina	20
20:30 - 21:30	Louise Michel	Samba Brésilienne	Ursula	25
MARDI				
08:30 - 09:30	Les Casemates	Fit'Tonic	Dorra	12
09:30 - 10:30	Les Casemates	Abdos Stretch	Dorra	12
09:45 - 10:45	La Source	Fit'Tonic	Cristina	30
10:45 - 11:45	La Source	Stretching	Cristina	30
18:00 - 19:00	Ostermeyer-Coeur de Ville	Pilates intermédiaire	Cristina	20
18:00 - 19:00	Jules Guesdes	Cuisses/Abdos/Fessiers	Julien	20
19:00 - 20:00	Ostermeyer-Coeur de Ville	Fit'Tonic	Cristina	20
19:00 - 20:00	Jules Guesdes	Pilates Yoga	Julien	20
20:00 - 21:00	Ostermeyer-Coeur de Ville	Pilates	Cristina	20
20:30 - 21:30	Le Colombier	Fit'Zen	Sylvie	20
MERCREDI				
18:00 - 19:00	Ostermeyer-Coeur de Ville	Stretching	Cristina	20
19:00 - 20:00	Ostermeyer-Coeur de Ville	Stretching	Cristina	20
19:00 - 20:00	Les Casemates	Yoga	Delphine	12
19:15 - 20:15	Les Chartreux	Gym Cardio	Willy/Tony	25
20:00 - 21:00	Ostermeyer-Coeur de Ville	Pilates Yoga	Sylvie	20
20:15 - 21:15	Les Chartreux	Zumba	Willy/Tony	25
JEUDI				
09:00 - 10:00	Les Casemates	Fit'Tonic	Sylvie	12
10:00 - 11:00	Les Casemates	Abdos Stretch	Sylvie	12
09:45 - 10:45	La Source	Pilates	Cristina	25
10:45 - 11:45	La Source	Stretching	Cristina	25
11:00 - 12:00	Les Casemates	Pilates TAO	Sylvie	25
12:00 - 13:00	Les Casemates	Yin Yoga	Sylvie	25
11:45 - 12:45	La Source	Pilates Dos	Cristina	25
18:00 - 19:00	Jules Guesdes	Fit'Tonic	Ursula	20
19:00 - 20:00	Jules Guesdes	Pilates Stretch	Ursula	20
VENDREDI				
09:30 - 10:30	Jules Guesdes	Pilates Stretch	Sylvie	12
10:30 - 11:30	Jules Guesdes	Qi Gong	Sylvie	20
SAMEDI				
09:30 - 10:30	Ostermeyer-Coeur de Ville	Fit'Tonic	Cristina	20
10:30 - 11:30	Ostermeyer-Coeur de Ville	Pilates	Cristina	20
11:30 - 12:30	Ostermeyer-Coeur de Ville	Stretching	Cristina	20

HORAIRES	GYMNASE	DISCIPLINE	PROFESSEUR
----------	---------	------------	------------

LUNDI			
09:00 - 10:00	Les Casemates	Fit'Tonic	Julien
10:00 - 11:00	Les Casemates	Fit'Tonic	Julien
11:00 - 12:00	Les Casemates	Pilates Stretch	Julien
12:30 - 13:30	Jules Guesde	Fit'Tonic	Julien
18:30 - 19:30	Ostermeyer-Coeur de Ville	Pilates intermédiaire	Cristina
19:30 - 20:30	Ostermeyer-Coeur de Ville	Pilates	Cristina
20:30 - 21:30	Louise Michel	Samba Brésilienne	Ursula

MARDI			
08:30 - 09:30	Les Casemates	Fit'Tonic	Dorra
09:30 - 10:30	Les Casemates	Abdos Stretch	Dorra
09:45 - 10:45	La Source	Fit'Tonic	Cristina
10:45 - 11:45	La Source	Stretching	Cristina
18:00 - 19:00	Ostermeyer-Coeur de Ville	Pilates intermédiaire	Cristina
18:00 - 19:00	Jules Guesde	Cuisses/Abdos/Fessiers	Julien
19:00 - 20:00	Ostermeyer-Coeur de Ville	Fit'Tonic	Cristina
19:00 - 20:00	Jules Guesde	Pilates Yoga	Julien
20:00 - 21:00	Ostermeyer-Coeur de Ville	Pilates	Cristina
20:30 - 21:30	Le Colombier	Fit'Zen	Sylvie

MERCREDI			
18:00 - 19:00	Ostermeyer-Coeur de Ville	Stretching	Cristina
19:00 - 20:00	Ostermeyer-Coeur de Ville	Stretching	Cristina
19:00 - 20:00	Les Casemates	Yoga	Delphine
19:15 - 20:15	Les Chartreux	Gym Cardio	Willy/Tony
20:00 - 21:00	Ostermeyer-Coeur de Ville	Pilates Yoga	Sylvie
20:15 - 21:15	Les Chartreux	Zumba	Willy/Tony

JEUDI			
09:00 - 10:00	Les Casemates	Fit'Tonic	Sylvie
10:00 - 11:00	Les Casemates	Abdos Stretch	Sylvie
09:45 - 10:45	La Source	Pilates	Cristina
10:45 - 11:45	La Source	Stretching	Cristina
11:00 - 12:00	Les Casemates	Pilates TAO	Sylvie
12:00 - 13:00	Les Casemates	Yin Yoga	Sylvie
11:45 - 12:45	La Source	Pilates Dos	Cristina
18:00 - 19:00	Jules Guesde	Fit'Tonic	Ursula
19:00 - 20:00	Jules Guesde	Pilates Stretch	Ursula

VENDREDI			
09:30 - 10:30	Jules Guesde	Pilates Yoga	Sylvie
10:30 - 11:30	Jules Guesde	Qi Gong	Sylvie

SAMEDI			
09:30 - 10:30	Ostermeyer-Coeur de Ville	Fit'Tonic	Cristina
10:30 - 11:30	Ostermeyer-Coeur de Ville	Pilates	Cristina
11:30 - 12:30	Ostermeyer-Coeur de Ville	Stretching	Cristina