

ACTIVITES HOMMES/FEMMES	LIEUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
GYMNASTIQUE	Nuits Gymnase Pouilly		19h55 à 20h40 Stretching	14h00 à 15h00 Body Zen			10h00 à 10h45 Stretching
	Nuits Gymnase Pouilly	19h15 à 20h15	14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		8h55 à 9h55	18h30 à 19h30	
	Arcenant Salle de la Mairie	19h15 à 20h15					
	Corgoloïn Salle des Fêtes		18h30 à 19h30				
	Villers Salle des Fêtes		19h45 à 20h45				
	Gilly-les-C. Salle P. Champagne			19h00 à 20h00			
	Boncourt Salle des Fêtes					18h30 à 19h30	
GYM EQUILIBRE SENIORS	Nuits Gymnase Pouilly					14h15 à 15h15 15h15 à 16h15	
STEP	Nuits Salle Santana	18h00 à 19h00					
	Corgoloïn Salle Vigot				18h35 à 19H35		
CARDIO BOXING	Nuits Salle Santana			18h05 à 18H55			
AERO LATINO	Nuits Salle Santana			19h00 à 19H45			
VOLLEY-BALL	Nuits Salle omnisports				20h30 à 22h30		
MARCHE	Nuits Points de départ : consulter le site	10h à 11h15 * Allure modérée 14h à 16h			14h à 17h		
YOGA	Nuits Gymnase Pouilly			19h10 à 20h40 pour confirmés	10h10 à 11h25 11h30 à 12h45 18h15 à 19h30 19h35 à 20h50		
DANCE/FITNESS	Nuits Gymnase Pouilly		18h15 à 19h00 19h05 à 19h50				
** MARCHE NORDIQUE en mode sport santé	Nuits Esplanade des Buttes						9h00 à 10h15 * Non initiés 10h30 à 11h45 Confirmés
GYM PILATES	Nuits Gymnase Pouilly		17h00 à 17h55	17h00 à 17h55 18h00 à 18h55	17h15 à 18h10		
NATATION	Nuits piscine			Débutants 18h00 à 18h50 Moyens 18h50 à 19h40 Bons nageurs 19h40 à 20h30			
AQUAGYM	Nuits piscine		17h00 à 17h40 17h40 à 18h20 18h20 à 19h00				