

<b>ACTIVITES</b> HOMMES/FEMMES	<b>LIEUX</b>	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENREDI</b>	<b>SAMEDI</b>
<b>GYMNASTIQUE</b>	<b>Nuits</b>		<b>19h55 à 20h55</b> Stretching	11h15 à 12h15 Après Cancer			<b>10h30 à 11h30</b> Stretching
	Gymnase Pouilly	<b>19h15 à 20h15</b>	14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	<b>14h à 15h</b> Body Zen	<b>8h40 à 9h40</b>	<b>18h30 à 19h30</b>	
	<b>Villers</b> Salle des Fêtes		<b>18h35 à 19h35</b>				
	<b>Gilly-les-C.</b> Salle P. Champagne			<b>19h à 20h</b>			
<b>GYM EQUILIBRE SENIORS</b>	<b>Nuits</b> Gymnase Pouilly					<b>14h15 à 15h15</b> <b>15h15 à 16h15</b>	
<b>STEP</b>	<b>Nuits</b> Salle Santona	<b>18h à 19h</b>					
	<b>Corgoloin</b> Salle Vigot				<b>18h35 à 19H35</b>		
<b>CARDIO-BOXING</b>	<b>Nuits</b> Salle Santona			<b>18h05 à 19h00</b>			
<b>CARDIO-TRAIN.</b>	<b>Nuits</b> Salle Santona			<b>19h05 à 20h00</b>			
<b>VOLLEY-BALL</b>	<b>Nuits</b> Salle omnisports				<b>20h30 à 22h30</b>		
<b>MARCHE</b>	<b>Nuits</b> Points de départ : consulter le site	<b>10h à 11h20</b> <b>14h à 16h</b>			<b>14h à 17h</b>		
	<b>YOGA</b> Gymnase Pouilly		<b>11h10 à 12h25</b>		<b>09h55 à 11h10</b> <b>11h15 à 12h30</b> <b>18h20 à 19h35</b> <b>19h40 à 20h55</b> Confirmés		
<b>DANCE/FITNESS</b>	<b>Nuits</b> Gymnase Pouilly		<b>18h15 à 19h00</b> <b>19h05 à 19h50</b>				
<b>** MARCHE NORDIQUE</b> en mode sport santé	<b>Nuits</b> Esplanade des Buttes						<b>9h00 à 10h15 *</b> Non initiés <b>10h30 à 11h45</b> Confirmés
<b>GYM PILATES</b>	<b>Nuits</b> Gymnase Pouilly		<b>17h00 à 17h55</b>	<b>17h15 à 18h10</b> <b>18h15 à 19h10</b>	<b>17h15 à 18h10</b> Avancés		
<b>NATATION</b>	<b>Nuits</b> piscine			Débutants <b>18h00 à 18h50</b> Moyens <b>18h50 à 19h40</b> Bons nageurs <b>19h40 à 20h30</b>			
<b>AQUAGYM</b>	<b>Nuits</b> piscine		<b>17h00 à 17h40</b> <b>17h40 à 18h20</b> <b>18h20 à 19h00</b>	<b>10h50 à 11h30</b> Avec CAT		<b>16h00à16h45</b>	