

ACTIVITES HOMMES/FEMMES	LIEUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI	SAMEDI
GYMNASTIQUE	Nuits		19h55 à 20h55 Stretching	11h15 à 12h15 Après Cancer			10h30 à 11h30 Stretching
	Gymnase Pouilly	19h15 à 20h15	14h00 à 15h00 15h15 à 16h15	14h à 15h Body Zen	8h40 à 9h40	18h30 à 19h30	
	Villers		18h35 à 19h35				
	Salle des Fêtes Gilly-les-C. Salle P. Champagne			19h à 20h			
GYM EQUILIBRE SENIORS	Nuits Gymnase Pouilly					14h15 à 15h15 15h15 à 16h15	
STEP	Nuits Salle Santona	18h à 19h					
	Corgoloin Salle Vigot				18h35 à 19H35		
CARDIO-BOXING	Nuits Salle Santona			18h05 à 19h00			
CARDIO-TRAIN.	Nuits Salle Santona			19h05 à 20h00			
VOLLEY-BALL	Nuits Salle omnisports				20h30 à 22h30		
MARCHE	Nuits Points de départ : consulter le site	10h à 11h20 14h à 16h			14h à 17h		
	YOGA	Nuits Gymnase Pouilly		11h10 à 12h25		09h55 à 11h10 11h15 à 12h30 18h20 à 19h35 19h40 à 20h55 Confirmés	
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	17h15 à 18h10 18h15 à 19h10	17h15 à 18h10 Avancés		
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	10h50 à 11h30 Avec CAT		16h00à16h45	