

ACTIVITES HOMMES/FEMMES	LIEUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
GYMNASTIQUE	Nuits			11h20 à 12h20 Gym 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					14h15 à 15h15 15h15 à 16h15	
	Gymnase Pouilly						
STEP	Nuits	18h à 19h					
	Salle Santona Corgoloin Salle Vigot				18h35 à 19h35		
CARDIO-BOXING	Nuits			18h05 à 19h00			
	Salle Santona						
CARDIO-TRAIN.	Nuits			19h05 à 20h00			
	Salle Santona						
VOLLEY-BALL	Nuits				20h30 à 22h30		
	Salle omnisports						
MARCHE	Nuits	10h à 11h20			14h à 17h		
	Points de départ : consulter le site	14h à 16h					
YOGA	Nuits		11h10 à 12h25 YIN YOGA 19H55 à 20h55	10h00 à 11h15 *	09h55 à 11h10 11h15 à 12h30 18h20 à 19h35 19h40 à 20h55 Confirmés		
	Gymnase Pouilly						
CARDIO/DANSE	Nuits		18h15 à 19h00 19h05 à 19h50				
	Gymnase Pouilly						
** MARCHE NORDIQUE en mode sport santé	Nuits						9h00 à 10h15 * Non initiés 10h30 à 11h45 Confirmés
	Eplanade des Buttes						
GYM PILATES	Nuits		17h15 à 18h10	17h15 à 18h10 18h15 à 19h10 Avancés	17h15 à 18h10		
	Gymnase Pouilly						
NATATION				Début.-moyens 18h50 à 19h40 Moyens-bons 19h40 à 20h30			
AQUAGYM	Nuits piscine		17h00 à 17h40 17h40 à 18h20 18h20 à 19h00	18h05 à 18h45			