

ACTIVITES HOMMES/FEMMES	LIEUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
GYMNASTIQUE	Nuits Gymnase Pouilly		19h55 à 20h55  Stretching	14h à 14h55 15h05 à 16h  Body Zen			10h à 11h  Stretching
	Nuits Gymnase Pouilly	19h15 à 20h15	14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		8h40 à 9h40	18h30 à 19h30	
	Corgoloin Salle des Fêtes		18h30 à 19h30				
	Villers Salle des Fêtes		19h45 à 20h45				
	Gilly-les-C. Salle P. Champagne			19h à 20h			
	Boncourt Salle des Fêtes				18h30 à 19h30		
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			
AERO LATINO	Nuits Salle Santona			19h05 à 20h00			
VOLLEY-BALL	Nuits Salle omnisports				20h30 à 22h30		
MARCHE	Nuits Points de départ : consulter le site	10h à 11h15  14h à 16h			14h à 17h		
YOGA	Nuits Gymnase Pouilly		11h10 à 12h25	19h15 à 20h45 <a href="#">pour confirmés</a>	9h55 à 11h10 11h15 à 12h30 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	17h15 à 18h10 18h15 à 19h10	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	10h50 à 11h30 GVCAT			