

ACTIVITES	LIEUX	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
GYM FITNESS	Nuits Gymnase Pouilly	14h15 à 15h10 15h15 à 16h10 * Body Zen				10h45 à 11h45 Stretching	
		19h15 à 20h15	13h30 à 14h25 14h35 à 15h30 15h40 à 16h35		8h40 à 9h40	18h20 à 19h15 Renfo	
	Villers Salle des Fêtes		18h35 à 19h35				
	Gilly-les-C. Salle P. Champagne			19h à 20h			
YOGA	Nuits Gymnase Pouilly		11h10 à 12h25		09h55 à 11h10 11h15 à 12h30 18h20 à 19h35 19h40 à 20h55		
YIN-YOGA			19H55 à 20h55				
GYM PILATES	Nuits Gymnase Pouilly		17h15 à 18h10	17h15 à 18h10 18h15 à 19h10	17h15 à 18h10		
MARCHE	Nuits Points de départ : consulter le site	10h à 11h20 14h à 16h			14h à 17h		
CARDIO-DANCE	Nuits Gymnase Pouilly		18h15 à 19h00 19h05 à 19h50				
Gym Equilibre Seniors	Nuits Gymnase Pouilly					14h15 à 15h15 15h15 à 16h15	
STEP	Nuits Salle Santana	18h à 19h					
	Corgoloin Salle Vigot				18h35 à 19H35		
CARDIO-BOXING	Nuits Salle Santana			18h05 à 19h00			
CARDIO-TRAINNING	Nuits Salle Santana			19h05 à 20h00			
VOLLEY-BALL	Nuits Salle omnisports				20h30 à 22h30		
AQUAGYM	Nuits piscine		17h00 à 17h40 17h40 à 18h20 18h20 à 19h00	10h50 à 11h30 avec Agef 18h05 à 18h45			
NATATION	Nuits		Début.-moyens Moyens-bons	18h50 à 19h40 19h40 à 20h30			
BODY FITNESS	Nuits Gymnase Pouilly					19h20 à 20h20	
ZUMBA	Nuits Gymnase Pouilly			19h30 à 20h30			
Relaxation Méditation	Nuits Gymnase Pouilly			10h45 à 11h45			09h15 à 10h15
CROSS-TRAINING	Nuits Salle Santana			12h15 à 13h00			
MARCHE NORDIQUE en mode sport santé	Nuits Esplanade des Buttes				pour les non initiés pour les confirmés		9h00 à 10h15 * 10h30 à 11h45