

Activités	Lieux	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
CARDIO-COMBOXING	Nuits Salle Santona			18h05 à 19h00			
CARDIO-TRAINING	Nuits Salle Santona			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					19h25 à 20h25	
ZUMBA	Nuits Gymnase Pouilly			19h30 à 20h30			10h25 à 11h25
Relaxation Méditation	Nuits Gymnase Pouilly			10h45 à 11h45			
CROSS-TRAINING	Nuits Salle Santona			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
DANCING JAZZ	Nuits Gymnase Pouilly						11H30 à 12H30
ZUMBA Parent, Grand-parent/Enfant	Nuits Gymnase Pouilly						9h20 à 10h20
BODY ENERGY	Nuits Gymnase Pouilly	18H10 à 19h10					