

# PLANNING DES COURS - SAISON 2023 / 2024

<b>LUNDI</b>	1	9 h - 10 h	Gym Tonique	Serge Lifar	Grégory
	2	9 h - 10 h	Cuisses Abdos Fessiers	Relaxation	Véronique
	3	10 h - 11 h	Gym Adulte	Serge Lifar	Sylvaine
	4	10 h - 11 h	Stretching	Relaxation	Véronique
	5	17 h 30 - 18 h 15	Cuisses Abdos Fessiers	Serge Lifar	Pauline
	6	18 H 15 - 19 h 00	Gym Tonique	Serge Lifar	Pauline
	7	19 h - 20 h	Pilates	Serge Lifar	Pauline

<b>MARDI</b>	8	9 h - 10 h	Pilates	Relaxation	Pauline
	9	9 h - 10 h	Cuisses Abdos Fessiers	Margot Fonteyn	Christelle
	10	9 h - 10 h	Gym Adulte	Gymnase *	Angélique
	11	10 h - 11 h	Gym Sénior	Gymnase *	Angélique
	12	10 h - 11 h	Gym Sénior	Roland Petit	Sylvaine
	13	10 h - 11 h	Stretching	Margot Fonteyn	Christelle
	14	10 h - 11 h	Pilates	Relaxation	Juliette
	15	16 h 30 - 17 h 30	Stretching	Relaxation	Juliette
	16	17 h 30 - 18 h 30	Cuisses Abdos Fessiers	Relaxation	Juliette
	17	17 h 30 - 18 h 15	Cardio training	Serge Lifar	Alison
	18	18 h 15 - 19 h 00	Gym tonique	Serge Lifar	Alison
	19	19 H - 20 h	Cuisses Abdos Fessiers	Serge Lifar	Alison

<b>MERCREDI</b>	20	9 h - 10 h 30	Yoga	Relaxation	Valérie
	21	9 h - 10 h	Pilates	Serge Lifar	Angélique
	22	10 h - 11 h	Stretching	Serge Lifar	Angélique
	23	11 h - 12 h	Stretching	Serge Lifar	Angélique

<b>JEUDI</b>	24	9 h - 10 h	Gym Adulte	Serge Lifar	Véronique
	25	9 h - 10 h	Stretching	Relaxation	Grégory
	26	9 h - 10 h	Pilates	Roland Petit	Juliette
	27	10 h - 11 h	Stretching	Relaxation	Grégory
	28	10 h - 11 h	Yoga	Roland Petit	Véronique
	29	10 h - 11 h	Pilates	Serge Lifar	Juliette
	30	11 h - 12 h	Fitball	Serge Lifar	Alison
	31	16 h 30 - 18 h 00	Yoga	Relaxation	Valérie
	32	17 h 30 - 18 h 15	Gym Tonique	Serge Lifar	Grégory
	33	18 h 15 - 19 h 00	Cuisses Abdos Fessiers	Roland Petit	Grégory
	34	19 h - 20 h	Stretching	Roland Petit	Grégory

<b> VENDREDI</b>	35	9 h - 10 h	Gym Adulte	Margot Fonteyn	Sylvaine
	36	10 h - 11 h	Gym Sénior	Margot Fonteyn	Sylvaine

Gymnase \* (JF Lamour) se situe en zone sud (bord du Rhône) après la piscine à proximité du beach-volley.