





## ACTIVITÉS AQUATIQUES

AQUAPHILIE NIVEAU 1	AQUAPHILIE NIVEAU 2	NATATION
Lundi - St-Paul - 10H30 Lundi - Plateau Caillou - 11H Jeudi - St Paul - 07H50 Jeudi - Plateau Caillou - 10H40	Lundi - St Paul - 11H15 Lundi - Bois de Nèfles - 09H Mardi - Plateau Caillou - 08H	<b><u>Natation perfectionnement :</u></b> Vendredi - St Paul - 10H15 Vendredi - St Paul - 11H15 Vendredi - Bois de Nèfles - 09H
AQUAPALMES	MARCHE AQUATIQUE	AQUAGYM
Jeudi - Plateau Caillou - 13H25	<b><u>TONIC</u></b> Mercredi - Hermitage - 08H30 - <b><u>DOUCE</u></b> Mercredi - Hermitage - 09H45	<b><u>AQUAGYM TONIC</u></b> Mardi - Plateau Caillou - 11H <b><u>AQUAGYM DOUCE</u></b> Lundi - Plateau Caillou - 08H Jeudi - St Paul - 11H15 Jeudi - Plateau Caillou - 11H15
AQUABIKE		
Mercredi - Plateau Caillou - 09H Mercredi - Plateau Caillou - 10H		

## ACTIVITÉS SANTÉ & BIEN-ÊTRE

YOGA	VELO	DANSE EN LIGNE
Lundi G1 - St Paul - 08H30 Lundi G2 - St Paul - 09H45 Mardi G1 - Savanna - 08H30 Mardi G2 - Savanna - 09H45 Mardi - Corbeil - 13H30	<b><u>Vélo école :</u></b> Jeudi - St Paul - 08H30 Jeudi - St Paul - 10H <b><u>Randonnée :</u></b> 2 <sup>ème</sup> jeudi du mois	Lundi - Saline les Bains - 08H30 Lundi - Saline les Bains - 10H Mercredi - Salle Tennis - 08H30 Mercredi - Salle Tennis - 10H15 Jeudi - Salle Tennis - 08H30
BODY ZEN	ZUMBA	PILATE
Lundi - Eperon - 13H30 Mardi - Case la Caverne - 13H30 Jeudi - Case Villèle - 13H30	Mardi - Salle Tennis - 13H30 Mercredi - Salle Tennis - 14H30	Jeudi - Moringodrome Villèle - 13H30
BODY FITNESS	FITNESS	GYM FORCE TONIC
Mardi - Salle Tennis - 10H Jeudi - Salle Tennis - 10H	Vendredi - Salle Tennis - 10H30	Lundi - Corbeil - 08H30 Lundi - Corbeil - 10H Lundi - Salle Tennis - 13H30 Vendredi - MPT La Vallée - 08H30 Vendredi - MPT La Vallée - 10H
	SELF DEFENSE	
	Lundi - Etang Art Martiaux - 09H30	
KRÉOL DANCE FIT	GYM D'ENTRETIEN	RANDONNÉE
Mercredi - Salle Tennis - 13H30	<b>Planification (fiche annexe)</b>	Dernier Jeudi du mois

## BOUGER Ô SENIOR

GYM DOUCE	BODY ZEN	AQUAPHILIE	AQUAGYM
Mardi - Carosse - 09H Mardi - Carosse - 10H30 Mardi - Rue Jacquot - 13H30 Jeudi - Case Bouillon - 09H Vendredi - Saline - 9H	Mardi - Caverne - 13H30	Jeudi - Bois de Nèfles - 09H	Mardi - Bois de Nèfles - 09H
GYM SENIOR CHALLENGE	CHECK-UP		
Vendredi - Salle Tennis - 08H30	Mardi - Eucalyptus - 14H00		

## BOUGER Ô ZEMPLOYÉ

Natation Débutant	Vélo-Ecole	Yoga	Zumba/ Body-Fitness
Lundi - Lisette Talate 16H15	Mardi - Lisette Talate 16H30	Mercredi - Conservatoire 16H30	Jeudi - Conservatoire 16H30

 Le Bleu pour les activités mixtes

 Le violet pour les activités ô féminin



**GYM D'ENTRETIEN & GYM FORCE TONIC**

LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Case du Hangar</b>	<b>Dojo Saint Gilles les hauts</b>	<b>Vue - Belle</b>	<b>Sans-Souci</b>
G1 : 08H30	G1 : 08H30	G1 : 08H30	G1 : 08H30
G2 : 10H00	G2 : 10H00	G2 : 10H00	G2 : 10H00
<b>Corbeil</b>	<b>Plateau Caillou</b>	<b>Saline les Bains</b>	<b>Corbeil la Vallée</b>
G1 : 08H30	G1 : 08H30	G1 : 08H30	G1 : 08H30
G2 : 10H00	G2 : 10H00	G2 : 10H00	G2 : 10H00
<b>Carrosse Maison Pour Tous</b>			<b>Bellemène</b>
G1 : 09H00			G1 : 08H30
			G2 : 10H00
<b>Petite - France</b>	<b>Bois Rouge Maison Pour Tous</b>	<b>Bois de Nèfles Joseph Grosset</b>	
G1 : 13H30	G1 : 13H30	G1 : 13H30	
<b>Salle Tennis Saint Paul</b>	<b>Tan - Rouge</b>	<b>Dojo Gymnase Centre</b>	
G1 : 13H30	G1 : 13H30	G1 : 13H30	
<b>Dojo Gymnase Centre</b>			
G1 : 13H30			

Thierry

Henry

Harry