

AQUAGYM			
Lundi	11h30-12h30	Piscine Mourlon	Sedo
Lundi	11h30-12h30	Piscine La Plaine	Christian
Lundi	12h30-13h30	Piscine Mourlon	Sedo
Jeudi	16h30-17h30	Piscine Saint-Germain	Cédric
Lundi	18h30-19h30	Piscine Saint-Germain	Nathaniel
Vendredi	18h30-19h30	Piscine Saint-Germain	Nathaniel
NATATION			
Lundi	11h30-12h30	Piscine La Plaine	Christian
Lundi	19h30-20h30	Piscine Saint-Germain	Nathaniel
GYMNASTIQUE DOUCE			
Lundi	09h15-10h15	Racing Club de France	Maryse
Lundi	10h15-11h15	Racing Club de France	Maryse
Lundi	11h15-12h15	Racing Club de France	Maryse
Mercredi	10h15-11h15	Gymnase Cévennes	Maryse
Mercredi	11h15-12h15	Gymnase Cévennes	Maryse
Mercredi	12h00-13h00	Îlot Saint-Germain	Hugo
Mercredi	16h45-17h45	Gymnase Masseran	Marie-Claude
Jeudi	12h15-13h15	Centre C3B	SOS
GYMNASTIQUE DOUCE RELAXATION			
Mercredi	12h15-13h15	Gymnase Cévennes	SOS
Vendredi	13h45-15h45	Centre C3B	Hugo
EQUILIBRE PREVENTION DES CHUTES			
Mardi	14h00-15h00	Centre C3B	Vrej
GYMNASTIQUE SUR CHAISE			
Mardi	10h15-11h15	Foyer Alma-Bosquet	Maryse
Vendredi	11h00-12h00	Centre C3B	Maryse
Vendredi	12h00-13h00	Centre C3B	Maryse
GYMNASTIQUE RENFORCEMENT MUSCULAIRE			
Lundi	15h00-16h00	Îlot Saint-Germain	Vrej
Lundi	16h00-17h00	Îlot Saint-Germain	Vrej
Mercredi	12h00-13h00	Gymnase Emile Anthoine	SOS
Vendredi	12h15-13h15	Gymnase Cévennes	Vrej
GYMNASTIQUE DYNAMIQUE			
Mardi	12h15-13h15	Gymnase Cévennes	Vrej
Mercredi	13h00-14h00	Gymnase Emile Anthoine	SOS
PILATES			
Mercredi	13h00-14h00	Îlot Saint-Germain	Hugo
Vendredi	11h30-12h30	Centre C3B	Hugo
Vendredi	16h30-17h30	Gymnase Masseran	SOS
PILATES niveau renforcé			
Lundi	17h00-18h00	Îlot Saint-Germain	SOS
Vendredi	12h30-13h30	Centre C3B	Hugo
STRECHING			
Jeudi	10h15-11h15	Centre C3B	Marianne
YOGA			
Mardi	12h15-13h15	Gymnase Cévennes	Marianne
Jeudi	11h15-12h15	Centre C3B	Marianne
TAI CHI -QI GONG			
Vendredi	14h45-15h45	Centre C3B	Alain
MARCHE NORDIQUE			
Mardi	10h00-12h00	Bois de Boulogne	Gregory
MARCHE NORDIQUE dynamique			
Jeudi	09h30-11h30	Bois de Boulogne	Vrej
MARCHE FORME SANTE			
Vendredi	10h00-11h30	Champ de Mars	Vrej
RANDONNEE PEDESTRE			
Mardi ou jeudi	1 à 2 sorties/mois		