

<i>Lundi</i>				
9H15	Gym Douce	Racing Club de France	salon Gillou	Maryse
10H15	Gym Douce	Racing Club de France	Salon Gillou	Maryse
11H15	Gym Douce	Racing Club de France	Salon Gillou	Maryse
11H30	Natation	Piscine La Plaine		Christian
11H30	Aquagym	Piscine Mourlon		Sedo
12H30	Aquagym	Piscine Mourlon		Sedo
12H30	Aquagym	Piscine La Plaine		Christian
13H45	Tai Chi Bang	Dojo Grenelle	salle 1 Dojo	Alain
14H45	Gym Douce	Dojo Grenelle	salle 1 Dojo	Marianne
15H	Renforcement musculaire	Gymnase Ilot Saint Germain	salle de sport	Vrej
16H	Renforcement musculaire	Gymnase Ilot Saint Germain	salle de sport	Vrej
17H	Pilates	Gymnase Ilot Saint Germain	salle de sport	Julie
18H30	Aquagym	Piscine saint Germain		Hugues
19H30	Natation	Piscine saint Germain		Hugues
<i>Mardi</i>				
10H	Marche nordique	Bois de Boulogne		Gregory
10H	Gym douce sur chaise	Foyer Alma Bosquet		Maryse
11H	Gym douce sur chaise	Foyer Alma Bosquet		Maryse
12H15	Gym Dynamique	Gymnase Cévennes	Gymnase	Vrej
12H15	Hatha yoga dynamique	Gymnase Cévennes	salle de danse	Marianne
13H45	Renforcement musculaire	Dojo Grenelle	salle 1 Dojo	Julie
14H	Atelier Equilibre et Prevention des chutes	Centre C3B	salle Dojo	Vrej
14H	Danse en ligne	Dojo Grenelle	Salle de danse 2	Ariane
14H45	Pilates	Dojo Grenelle	salle 1 Dojo	Julie
<i>Mercredi</i>				
10H15	Gym Douce	Gymnase Cévennes	salle de danse	Maryse
11H15	Gym Douce	Gymnase Cévennes	salle de danse	Maryse
12H	Gym Douce	Gymnase Ilot Saint Germain	salle de sport	Hugo
12H	Renforcement musculaire	Gymnase Emile Anthoine	salle de danse	Julie
12H15	Gym Douce	Gymnase Cévennes	salle de danse	Maryse
13H	Gym Dynamique	Gymnase Emile Anthoine	salle de danse	Julie
13H	Pilates	Gymnase Ilot Saint Germain	salle de sport	Hugo
16H45	Gym Douce	Gymnase Masseran	aire de gymnastique	Marie Claude
<i>Jeudi</i>				
9H30	Marche Nordique Dynamique	Bois de Boulogne		Vrej
10H15	Stretching mobilité	Centre C3B	salle Forum	Marianne
11H15	Stretching equilibre	Centre C3B	salle Forum	Marianne
12H30	Hatha yoga dynamique	Centre C3B	salle Dojo	Marianne
14H	Relaxation	Dojo Grenelle	salle 1 Dojo	Vrej
14H	Self Defense	Dojo Grenelle	salle 3 Dojo	Benjamin
15H	Relaxation	Dojo Grenelle	salle 1 Dojo	Vrej
16H30	Aquagym	Piscine saint Germain		Cedric
<i>Vendredi</i>				
10H	Marche Forme Santé	Pont Bir -Hakeim		Gregory
11H	Gym douce sur chaise	Centre C3B	salle Molière	Maryse
11H30	Pilates	Centre C3B	salle Dojo	Hugo
12H15	Renforcement musculaire	Gymnase Cévennes	salle arts martiaux	Vrej
12H30	Pilates	Centre C3B	salle Dojo	Hugo
13H45	Gym Douce	Centre C3B	salle Forum	Hugo
14H45	Tai Chi Qi Gong	Centre C3B	salle forum	Alain
16H30	Pilates	Gymnase Masseran	Salle de gymnastique	Julie
18H30	Aquagym	Piscine saint Germain		Fabien