

### LUNDI

20H45 **Zumba**  
21H45 *Salle 2 - SG*

### MARDI

09H00 **Renforcement musculaire**  
10H00 *Salle 1 - IL*

12H15 **Renforcement musculaire**  
13H15 *Salle 1 - IL*

### JEUDI

10H00 **Renforcement musculaire**  
11H00 *Salle 1 - JG*

17H15 **Mobilité - Etirements**  
18H15 *Salle 1 - IL*

18H40 **Yoga**  
19H55 *Salle 1 - IL*

20H00 **Gym spécial dos**  
21H00 *Salle 1 - IL*

20H45 **Zumba**  
21H45 *Salle 2 - SG*

### VENDREDI

10H15 **Gym douce**  
11H30 *Salle 1 - IL*

12H15 **Yoga**  
13H30 *Salle 1 - IL*

### MERCREDI

09H00 **Yoga**  
10H15 *Salle 1 - IL*

19H55 **Renforcement musculaire**  
21H00 *Salle 1 - IL*

#### LES PROFESSEURS

IL : Isabelle Lorenzen  
JG : Janine Gicquel  
SG : Sarah Guergour

#### LES SALLES

Salle 1 : Salle de danse  
Salle 2 : Salle pluri-activités