

PROGRAMME DES COURS

Dès le 14 avril 2025

LUNDI	09h15 – 10h00	Aqua adaptée	Debra	
	11h00 – 11h50	Gymnastique dos et renforcement	Marie	
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Debra	
	17h45 – 18h30	Aqua dynamique	Debra	
MARDI	10h00 – 10h50	Renforcement et équilibre	Aline	
	10h15 – 11h00	Aqua dynamique	Sofia	
	11h15 – 12h05	Yoga	Marie	
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Sofia	
	16h45 – 17h35	Gymnastique pilates	Marie-France	
	17h45 – 18h30	Aqua dynamique	Marie-France	
MERCREDI	10h15 – 11h00	Aqua dynamique	Marie-France	
	11h15 – 12h05	CAF	Jackie	
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Noemi	
	17h30 - 18h15	Aqua dynamique	Sofia	
JEUDI	10h05 – 10h50	Aqua adaptée	Debra	11 personnes maximum !
	11h00 – 11h50	Gymnastique pilates	Marie	
	12h00 – 13h00	Cycling	Cristian	
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Debra	
	16h45 – 17h45	CAF	Jackie	
	18h00 – 18h45	Aqua dynamique	Marie-France	
VENDREDI	09h15 – 10h00	Aqua adaptée	Noemi	
	10h15 – 11h05	Gymnastique dos et renforcement	Marie	
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Marie-France	

L'inscription est obligatoire pour tous les cours en salle de gym (maximum 24h à l'avance et 12 personnes)

Lundi au jeudi Fermeture du Centre Actif+ à 19h00
Vendredi Fermeture du Centre Actif+ à 18h30