

## PROGRAMME DES COURS

|          |               |                                 |              |
|----------|---------------|---------------------------------|--------------|
| LUNDI    | 09h00 – 09h45 | Aqua adaptée                    | Debra        |
|          | 10h00 – 10h50 | Gymnastique pilates             | Marie        |
|          | 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 | Renforcement et équilibre       | Noemi        |
|          | 12h15 – 13h00 | Aqua dynamique                  | Noemi        |
|          | 17h30 - 18h15 | Aqua dynamique                  | Noemi        |
| JEUDI    | 09h00 – 09h45 | Aqua adaptée                    | Sofia        |
|          | 12h05 – 13h05 | Cycling                         | Cristian     |
|          | 12h15 – 13h00 | Aqua dynamique                  | Sofia        |
|          | 16h45 – 17h45 | CAF                             | Marie-France |
|          | 18h00 – 18h45 | Aqua dynamique                  | Marie-France |
| VENDREDI | 09h00 – 09h45 | 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 18h00