

ADULTES

COTISATION **140€** / la SAISON

DIMANCHE

Arnaud *En extérieur (lieux indiqués sur la page public FB)*
CTA RUN/FIT/STRETCH (2fois/mois dont 22 seances)

LUNDI

(Arnaud)
MARCHE ET/OU NORDIQUE 8h sportive et 9h loisirs Coubertin
FITBALL renfo stretch (gros ballon) 14h dojo annexe

(Jackie)
GD «bien vieillir» 9h45 Pagnol
GYM TONIQUE SENIORS 10h45 Pagnol
HIIT (cardio minceur) 18h Pagnol
BODY ZEN 19h Pagnol

(Carole)
CARDIO STEP 19h30 Préau
ZUMBA 20h30 Préau

MARDI

(Arnaud)
CARDIOFUN-TOTAL RENFO 9h15 Pagnol
GYM DOUCE STRETCHING 10h15 Pagnol
MARCHE et ou M NORDIQUE SENIORS 14h15 Coubertin
GYM PREVENTION - PATHOLOGIE_(efformip) 15h15 Dojo annexe
URBAN TRAINING (RENFO EXT.) 18h15 Coubertin
CARDIO KICKBOXING 19h30 Préau
STRETCHING GLOBAL 20h30 Préau

(Jackie)
PILATES SENIORS++ 10h30 Dojo annexe

(Virginie)
RENFO MUSCU 19h et 20h Dojo annexe

(Carole)
PILATES 18h et 18h45 Préau

MERCREDI

(Jackie)
BIEN VIEILLIR 9h15 (salle à définir)
STRETCHING 10h30 Préau

(Arnaud)
TOTAL RENFO (avec ou sans matériels) 8h30 Dojo
CROSS TRAINING (PPG) 18h30 Dojo annexe
BODY BARRES (endurance musculaire) 19h30 Dojo annexe

JEUDI

(Carine)
CUISSSES FESSIERS ABDOS 10h Pagnol et 18h30 Préau

(Arnaud)
MARCHE et ou M.NORDIQUE LOISIRS 18h15 Coubertin
CARDIOFUN ABDOS 19h30 Préau

VENDREDI

(Arnaud)
TOTAL RENFO (avec ou sans matériels) 9h15 Pagnol
GYM PREVENTION -PATHOLOGIE 17h Dojo annexe
MARCHE et ou M.NORDIQUE 18h15 Coubertin

(Jackie)
GYM SENIORS 10h30 Pagnol

SAMEDI

(Carole)
BODY SCULPT 9h Pagnol
ZUMBA 10h Pagnol
PILATES STRETCH (avec gros ballon) 11h Pagnol