

## SAISON 2023-2024

## PLANNING ADULTES

LUNDI			
9h	MARCHE	PAGNOL	CLEMENT
10h	GYM DOUCE	PAGNOL	JACKIE
11h	TOTAL RENFO	PAGNOL	JACKIE
12h30	ABDOS 30'	DOJO	MELANIE
13h	JAMBES 30'	DOJO	MELANIE
18h	ABDOS 30'	PAGNOL	JACKIE
18h30	FESSIERS 30'	PAGNOL	JACKIE
19h	BRAS 30'	PAGNOL	JACKIE
19h30	TABATA 30'	PAGNOL	JACKIE
19h30	ZUMBA	PREAU	CAROLE
20h30	PILATES/STRETCH	PREAU	CAROLE

MARDI			
9h30	CARDIO RENFO	PAGNOL	JACKIE
10h30	PILATES	PAGNOL	JACKIE
15h30	RENFO EQUILIBRE	DOJO A	CLEMENT
16h30	TOTAL RENFO	DOJO A	CLEMENT
18h	TOTAL CFA 45'	PREAU	CLEMENT
18h45	GYM ZEN 45'	PREAU	CLEMENT
19h	BODY TONIC	DOJO A	VIRGINIE
19h30	CARDIO PUNCHING	PREAU	CLEMENT
20h	BODY TONIC	DOJO A	VIRGINIE
20h30	STRETCHING	PREAU	CLEMENT

MERCREDI			
9h	TOTAL RENFO	DOJO	JACKIE
10h	GYM DOUCE	DOJO	JACKIE
18h30	HITT CROSSTRaining	DOJO A	BAPTISTE
19h30	BODY PUMP	DOJO A	BAPTISTE

JEUDI			
10h	STRETCHING	PAGNOL	CARINE
18h30	URBAN-TRAINING	Dépt PREAU	BAPTISTE
18h30	CAF	PREAU	CARINE
19h30	HITT TABATA CARDIO	PREAU	BAPTISTE

VENDREDI			
9h30	RENFO	PAGNOL	JACKIE
10h30	STRETCHING	PAGNOL	JACKIE
17h	MOBILITE EQUILIBRE	DOJO A	BAPTISTE
18h	URBAN-TRAINING	COUBERTIN	BAPTISTE

SAMEDI			
9h	BODY SCULPT	PAGNOL	CAROLE
10	ZUMBA	PAGNOL	CAROLE
11h-12h-30	PILATES STRETCH GROS BALLON	PAGNOL	CAROLE

**REPRISE: LUNDI 4 SEPTEMBRE**

**COTISATION adulte**

**VILLENEUVOIS : 150€**

**AUTRES COMMUNES : 160€**

**33H COURS/SEMAINE**

**ENCADRÉS PAR DES DIPLOMÉS DE LA FORME ET DU BIEN-ÊTRE  
DANS UNE AMBIANCE CONVIVIALE ET SPORTIVE**