

FITNESS 2021/2022



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
19h-10h Yoga Relax et Stretching Christelle BELTRAMI / salle MJC	8h30-9h30 Circuit training Thibaut PRZYBYLA / Salle MJC	9h-10h Circuit Training Thibaut PRZYBYLA / Salle MJC	9h-10h Gym Douce Thibaut PRZYBYLA / Salle MJC	8h30-9h30 Circuit Training Thibaut PRZYBYLA / Salle MJC	
10h-11h Yoga Relax et Stretching Christelle BELTRAMI / salle MJC	9h30-10h30 Stretching Thibaut PRZYBYLA / Salle MJC	10h-11h Stretching Thibaut Przybyla/salle MJC	10h-11h Pilates Thibaut PRZYBYLA / Salle MJC	9h30-10h30 Streching Thibaut PRZYBYLA / Salle MJC	9h30-12h (1sem/2) Marche Nordique Thibaut PRZYBYLA
11h-12h Gym Seniors Christelle BELTRAMI / salle MJC	10h30-11h30 Pilates Thibaut PRZYBYLA / Salle MJC		11h15-12h15 Pilates Christelle BELTRAMI / Salle MJC	14h-16h (1sem/2) Marche Nordique DOUCE Thibaut PRZYBYLA	
12h15-13h15 Pilates Méline VIOIX / salle MJC			12h15-13h15 Yoga Dynamique Christelle BELTRAMI / Salle MJC	14h-16h30 (1sem/2) Marche Nordique DYNAMIQUE Thibaut PRZYBYLA	
15h-16h Pilates Méline VIOIX / salle MJC	15h45-16h45 Hatha Yoga Camille DIDILLON / Salle MJC				
	19h-20h Pilates Méline VIOIX / Salle Poly.	18h-19h Mix'Gym Elodie PIALOUX / Salle Poly.	19h30-20h30 Zumba Marine GUSTOWSKI /Salle MJC		
19h30-20h30 Mobilité Active Lionel THENOT / Salle MJC	20h-21h Cross'Training en cours/ Salle Poly.	19h-20h Stretching-Relax Elodie PIALOUX / Salle Poly.	19h30-20h30 Circuit training Salihou Konte/ Salle Poly.		
20h15-21h15 Pilates Méline VIOIX / salle MJC	20h30-21h30 Barre au sol Méline VIOIX / Salle MJC		20h30-21h30 Zumba Marine GUSTOWSKI / Salle MJC		