PLANNING PREVISIONNEL DES COURS 2018/2019

LUNDI	14h00 - 15h00	Salle de danse	Renforcement musculaire	Virginie
	15h00 - 16h00	Salle de danse	Techniques douces (stretching, yoga, taïchi, relaxation)	Virginie
	18h30 - 19h30	Salle Grand Champ	Gym. d'entretien	David
	19h30 - 20h30	Salle Grand Champ	Stretching/Relaxation Pilates (3ème lundi de chaque mois)	David
MARDI	14h00- 15h00	Salle de danse	Gym. d'entretien	Hafida
	15h00 - 16h00	Salle de danse	Techniques douces (relaxation - Pilates)	Hafida
	18H30 - 20h00	Salle Mauperthuis	Country	Virginie
	18h30 - 19h30	Salle Grand Champ	Renforcement musculaire	Hafida
	19h30 - 20h30	Salle Grand Champ	Body-Cardio Pilates (1er mardi de chaque mois)	Hafida
MERCREDI	9h30 - 10h30	Salle Grand Champ	Gym. douce	Aurore
	10h30 - 11h30	Salle Grand Champ	Body Cocktail	Aurore
	14h00 - 15h00	Salle Grand champ	Gym. d'entretien	David
	19h30 - 20h30	Salle Mauperthuis	Danse de salon	Patricia
	20h30 - 21h30	Salle Mauperthuis	Danse de salon	Patricia
JEUDI	9h30 - 10h30	Salle de danse	Gym. Dynamique (Init. cardio boxing zumba/the mix)	Aurore
	10h30 - 11h30	Salle de danse	Techniques douces (yoga, relaxation, Pilates)	Aurore
	18h30 - 19h30	Salle Grand Champ	Renforcement musculaire	Eric
	19h30 - 20h30	Salle Grand Champ	Gym. dynamique	Eric
VENDREDI	9h00 - 10h00	Salle de danse	Gym. dynamique	David
	10h00 - 11h00	Salle de danse	Spécial dos	David
	18h30 - 19h30	Salle Grand champ	Gym. d'entretien	David
	19h30 - 20h30	Salle Grand champ	Stretching	David
	19h30 - 20h30	Salle Mauperthuis	Danse de salon	Patricia

Début des cours : 17 septembre 2018 - Fin des cours : 28 juin 2019

Ener'gym Mairie 77410 Claye Souilly - energymclaye@yahoo.fr - ☎ 06 51 82 94 64