

PLANNING DES SALLES FORME ET BIEN-ETRE 2024 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h-10h	YOGA ASHTANGA	GYM TRADITIONNELLE	PILATES 1	YOGA, RELAXATION ET MEDITATION	PILATES 2	YOGA KIDS 6-10 ANS
	Villeret / 9h30 - 10h45 - Jessica Fonteneau	Petruciani - Salima Lallemand	Petruciani - Salima Lallemand	G. Sand - 9h 10h15 - Blandine D'auber	Villeret - Salima Lallemand	G. Migot - Lucille Favard- 9h45 11h - sur calendrier pour 16 séances
		QI GONG				
		Villeret / 9h 10h15 - Lise Guilbert-Codde				
10h-11h		GYM D'ENTRETIEN	PILATES 2	GYM D'ENTRETIEN	PILATES 1	YOGA ADOS 11-15 ANS
		Petruciani - Salima Lallemand	Petruciani - Salima Lallemand	Petruciani - Flavien Lucot	Villeret - Salima Lallemand	G. Migot - Lucille Favard- 11h 12h15 - sur calendrier pour 16 séances
		YOGA DU RIRE				
		G. Sand - 10h30 11h30 - Lise Guilbert Codde - sur calendrier pour 10 séances				
11h-12h	YOGA DOUX ASHTANGA	GYM DOUCE	PILATES 1	GYM DOUCE	YOGA PILATES	YOGA BRUNCH
	Villeret / 11h - 12h15 Jessica Fonteneau	Petruciani - Salima Lallemand	Petruciani - Salima Lallemand	Petruciani - Flavien Lucot	Villeret - Salima Lallemand	G. Migot - Marine Carrée - 10h30 13h - sur calendrier pour 6 séances
12h-13h						
13h-14h						
14h-15h						
15h-16h		STRETCHING				
		Petruciani - 16H30 - 17H30 - Salima Lallemand				
16h-17h						
17h-18h		PILATES 1	YOGA PARENTS ENFANTS	Atelier santé : REMISE EN FORME		
		Petruciani / 17h30 18h30 - Salima Lallemand	G. Sand / 17h30 18h30 - Lucille Favard / sur calendrier pour 6 séances	Petruciani / 17h30 18h30 - Salima Lallemand		
18h-19h		GYM D'ENTRETIEN	YOGA DES 4 SAISONS	STRETCHING		
		Petruciani / 18h30 19h30 - Salima Lallemand	G. Sand / 18h30 19h45 - Charlene Donatien	Petruciani / 18h30 19h30 - Salima Lallemand		
		YOGA FLOW		YOGA TRADITIONNEL		
		Villeret / 17h45 19h - Marine Carrée		G. Sand / 18h45 20h - Pascal Ferret		
				CARDIO FIT NIV. 1		
				St Martin - Flavien Lucot		
19h-20h	MEDITATION	PILATES tous niveaux	HATHA YOGA	YOGA PILATES		
	L. Sanzay / 19h 20h - Charlene Donatien - sur calendrier pour 10 séances	Petruciani / 19h30 20h30 - Salima Lallemand	VRF / 19h30 20h45 - Blandine D'auber	Petruciani / 19h30 20h30 - Salima Lallemand		
		QI GONG				
		G. Sand / 19h 20h15 - Lise Guilbert-Codde				
	YOGA VINYASA	SOPHROLOGIE	CARDIO FIT NIV. 2			
	Villeret / 19h 20h15 - Marine Carrée	L. Sanzay - Isabelle Perchais	St Martin - Flavien Lucot			
20h-21h		TAI CHI CHUAN	ZUMBA	LIA		
		Villeret / 20h15 21h30 - Jerome Bertoncini	G. Sand - Julien Gingreau	St Martin - Flavien Lucot		
AQUAGYM (intervenant Clement Dorise)						
	18h 18h45 / VRF	13h30 14h15 / DOMITYS	18h 18h45 / DOMITYS		9h15 10h / DOMITYS	
	18h45 19h30 / VRF	14h15 15h / DOMITYS	18h45 19h30 / DOMITYS		10h 10h45 / DOMITYS	
		18h 18h45 / DOMITYS			10h45 11h30 / DOMITYS	
		18h45 19h30 / DOMITYS				