

## Saison 2022 – 23

JOUR	HORAIRES MATIN		LIEU	HORAIRES APRES MIDI ET SOIR			LIEU
LUNDI	9H00-10H00			14H30-15H30	15H45-16H45		
	Gym douce métaboliques		<i>CCM Jean Moulin salle danse</i>	Gym post cancer	PILATES Option Atelier 15 séances		<i>CCM Jean Moulin salle conférence 1</i>
	Tylia			Frédéric	Martine		
MARDI	10H30-11H30	12H00-13h30				18H00-19H00	
	Gym Oxygène Option Atelier 15 séances	Aqua gym Option	<i>Plaine des jeux de Saint Lazare</i>			Gym douce métaboliques	<i>Lycée Renoir Dojo gymnase</i>
	Marie Claire	Marie Claire				Brigitte	
MERCREDI						18H00-19H00	
						Gym douce Pour tous et salariés	<i>Lycée Renoir Dojo gymnase</i>
						Carmen	
JEUDI	10H00-11h00			15H30 – 16H30			
	Marche avec bâtons			Equilibre et prévention des chûtes Option Atelier 15 séances			<i>CCM Jean Moulin salle danse</i>
	Jacqueline			Marie France			
VENDREDI	9H30-10H30	10H45-11H45					
	Renf. Musculaire Cardiaques 1	Renf. Musculaire Cardiaques 2	<i>CCM jean Moulin salle conférence 1</i>				
	Bénédicte/Brigitte	Bénédicte/Brigitte					