

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 STRETCHING 9h – 10h Vanessa - Ornon	5 GYM - VITALITE 9h – 10h Vanessa - INJS	8 STRETCHING POSTURAL 8h45 – 9h45 Mvriam- Ornon		
2 TAI-CHI CHUAN 10h – 11h Marion - Ornon	6 MOUV / GYM DOUCE 9h30 – 10h30 Christèle - Ornon	9 BUNGYPUMP * / GYM PLEIN AIR 10h30 – 11h30 Carole - Mandavit	10 GYM DANSE--ABDOS DE GASQUET 10h – 11h Laurence - INJS	13 OXYGENE 10h30 – 11h30 Carole - Mandavit
3 TAI-CHI CHUAN 11h – 12h Marion - Ornon	7 MOUV / GYM DOUCE 10h30 – 11h30 Christèle - Ornon			14 POSTURAL TRAINING 11h – 12h Christèle - INJS
4 PILATES – ABDOS DE GASQUET 10h – 11h Laurence - INJS				15 FITNESS TENDANCE 16h30 – 17h30 Carole - INJS
11 STRETCHING--ABDOS DE GASQUET 11h– 12h Laurence - INJS	16 DYNAMIQUE ADULTE 20h – 21h Xavier -Gymnase Collège Monjous		17 DANSE LATINO – DYNAMIQUE ADULTE 19h30 – 20h30 Xavier – Salle du Pin Franc	
12 MULTI MARCHES 14h00 – 15h30 Thomas - Mandavit				

* **BungyPump /Gym en Plein Air** : Activités en alternance tous les 15 jours

Salle de danse d'Ornon : Impasse d'Ornon

Gymnase de l'INJS : 23bis cours du Général de Gaulle

Salle du Pin Franc : 2 Bd de Malartic

Fronton ou parking de Mandavit en extérieur

Gymnase Collège Monjous : Entrée rue de Rochefort

Votre cotisation vous permet d'assister à autant de séances que vous désirez

Mis à jour le 15 sept 23