

	Lundi 8 juin	Mardi 9 juin	Mardi 16 juin	Mercredi 10 juin	Mercredi 24 juin	Jeudi 11 juin	Vendredi 12 juin	Samedi 13 juin
09:00								
09:30			9h15 Gym dynamique - David	9h15 ** Gym douce sénior - Sophie M				
10:00	10h15 Marche nordique 1h30 - Sophie A	10h Pilates - Enora	10h15 Gym tonique sénior - David	10h15 ** Gym douce sénior - Sophie M	10h Gym dynamique - Sarah	10h15 Gym tonique sénior - Alexandre	9h30 Marche nordique 1h30 - Sophie A	9h30 Marche nordique 1h30 - Anne
10:30								
11:00		11h Gym Zen - Enora	11h15 Pilates - Sarah		11h Gym tonique sénior - Sarah	11h15 Stretching - Alexandre		11h Marche active - Anne
11:30								
12:00	12h15 ** Stretching Sophie A		12h15 Pilates - Sarah					
12:30								
13:00								
13:30						13h30 Marche nordique sans dénivelé - Sophie A		
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30					17h Pilates - Sophie M			
18:00					18h Stretching - Sophie M			
18:30								
19:00								
19:30		18h50 Pilates - Aurélie		19h Renfo inspiration Pilates - Alexandre		19h STEP - Rodrigue		
20:00								
20:30		19h50 Gym dynamique - Aurélie		Nouveau ! 20h Gym dynamique - Alexandre		20h Cardio-Renfo - Rodrigue		
21:00								
21:30						21h Cardio-Renfo - Rodrigue		
22:00								

En rouge : nouvel animateur

** : Cours au centre culturel Isadora Duncan
Les autres cours en salle ont lieu dans l'annexe du gymnase St Exupéry

Attention : pour la **marche nordique** vous devez impérativement **venir avec vos bâtons**, nous n'en avons pas à prêter. Il faut aussi prévoir des **chaussures avec une bonne adhérence** (type running interdit).
Les lieux de rendez-vous sont indiqués sur la page : <https://gv-igny.fr/marches/>