

# Gym form'détente - saison 2013-2014

LUNDI	MARDI		MERCREDI	JEUDI	VENDREDI		SAMEDI
<b>Stéphane</b> 9h00 10h00 Gym douce Stretching	<b>Stéphane</b> 9h00 10h00 Renforcement musculaire	<b>Marielle</b> 9h30 10h30	<b>Sophie</b> 9h00 10h00 Renforcement musculaire	<b>Camille</b> 9h00 10h00 gym douce	<b>Laure</b> 9h00 10h00	<b>Camille</b> 9h00 10h00 Stretching	<b>Stéphane</b> 9h00 10h00 Renforcement musculaire Aéro boxe Circuit training
<b>Stéphane</b> 10h15 11h15 Gym douce				<b>Nathalie</b> 10h00 11h00			
<b>Sophie</b> 19h00 20h00	<b>Sophie</b> 19h30 20h30	<b>Nathalie</b> 20h00 21h00		<b>Sophie</b> 20h00 21h00			
	<b>Sophie</b> 20h30 21h30 Zumba						

JULES VERNE

JEAN MOULIN

CHEMIN DE RONDE