

ACTIVITE	NIVEAU	MONITEUR*	JOUR	HORAIRE	LIEU	
QI-GONG	inter avancés	CLAUDINE	lundi	17h00/18h30	La Bosque	
	début inter	DOMINIQUE	mardi	13h30/15h00		
	inter avancés	PATRICIA EVELYNE	mardi	18h00/19h30	La Grande Terre	
	intermédiaire	CLAUDINE	mercredi	18h00/19h30		
PILATES	tout âge	TOURIA	lundi	9h00/10h00	La Bosque	
GYM DETENTE		MARIE-FLORE	lundi	10h00/11h00		
		MARIE	mardi	9h00/ 10h00 10h00/11h00		
			mardi	15H00/16H00		
		TOURIA	jeudi	18H00/19H00		La Grande Terre
RENFORC. MUSCUL	adultes	MARIE-FLORE	lundi	11h00/11h45	La Bosque	
STRETCHING			lundi	11h45/12h30		
GYM TONIC			vendredi	9h30/10h30 10h30/ 11h30		
STRETCHING				18h00/19h00		La Grande Terre
STRETCHING		TOURIA	19h00/20h00			
CARDIOGYM						
CHORALE	tout âge	ELITSA	mercredi	20h30/22h30	La Bosque	
RANDO	facile moyenne normale couplée sportive	CATHY, CHANTAL CHRISTIANE , MIREILLE CHRISTIAN et MICHEL vous concoctent ces différentes randonnées.			le jeudi	
	dominicale	avec programme trimestriel			2 dimanches/ mois	
SORTIES CULTURELLES		MAGGY	1 vendredi par trimestre, environ			
TIR A L'ARC	entrainement adultes	GABY, VALERIE JEAN-MARIE	lundi	9h00/12h00	Dans la Salle Polyvalente ou	
			vendredi	10h00/12h00		
	Initiation adultes, ados	NICOLAS	samedi	8h45/10h00		stand extérieur
				10h00/12h15		
entrain. adultes	ANDRE ERIC					

\*tous nos moniteurs sont diplômés