

HORAIRES VACANCES DU LUNDI 4 JUILLET AU DIMANCHE 31 JUILLET 2016

COURS ASSURES NORMALEMENT SUIVANT LE PLANNING JUSQU'AU DIMANCHE 3 JUILLET INCLUS

LUNDI 04 JUILLET

09H00/10H00	GYM VITALITE	Florence BAJARD
10H05/11H05	GYM SENIORS	Marie-Line KACZMAREK
11H10/12H10	Taille Abdos Fessiers	Florence BAJARD
12H15/13H15	BODY-GYM	Florence BAJARD
13H30/14H30	BODY-ZEN (Stretching, Tai-Chi, Pilates...)	Florence BAJARD
17H15/18H15	GYM DOUCE	Michel IDE
18H20/19H20	BODY-GYM	Peggy CARLIER
18H30/19H30	RENFORCEMENT MUSCULAIRE Salle Muscul. Fort Minique	Jean-Loup PORCQ

MARDI 05 JUILLET

09H00/10H00	GYM VITALITE	Marie-Line KACZMAREK
10H05/11H05	DOS ET STRETCHING	Marie-Thérèse FROMONT
12H15/13H15	Taille Abdos Fessiers	Marie-Line KACZMAREK
14H00/15H00	BODY-GYM	Nathalie VIDAL
17H30/18H30	CARDIO FIT (Cours à la fois cardio et musculaire)	Edith MONNIER
18H35/19H35	FIT DANSE (plusieurs chorégraphies faciles et amusantes)	Nathalie VIDAL
19H40/20H40	PILATES	Nathalie VIDAL

MERCREDI 06 JUILLET

09H30/11H30	MARCHE NORDIQUE RV Place Triez à Sebourg - 2 tickets	Sabine CHEMIN
10H00/11H00	GYM DOUCE	Nathalie VIDAL
12H15/13H15	FITBALL	Marie-Thérèse FROMONT
14H00/15H00	BOKWA	Florence BAJARD
18H30/19H45	YOGA	Edgar RENAUDINEAU
20H00/21H00	ZUMBA	Hugues DEBAES

JEUDI 07 JUILLET

09H00/10H15	YOGA	Edgar RENAUDINEAU
10H30/11H30	FITBALL	Marie-Line KACZMAREK
12H15/13H15	CARDIO FIT (Aéro latino et musculaire)	Florence BAJARD
14H00/16H15	MARCHE	Michel IDE
(RV à 13h30 sur Parking Décathlon à Aulnoy lez Valenciennes ou 14H00 à RIEULAY, à la maison du terri, devant la pizzeria)		
14H00/15H00	BODY-GYM	Florence BAJARD
18H00/19H00	GYM SUEDOISE (initiation)	Florence BAJARD
19H00/20H15	YOGA	Edgar RENAUDINEAU

VENDREDI 08 JUILLET

09H00/10H00	FITBALL	Marie-Thérèse FROMONT
10H05/11H05	DOS ET STRETCHING	Marie-Thérèse FROMONT
12H15/13H15	PILATES	Alexandra BENEZIT
14H00/15H00	Taille Abdos Fessiers	Florence BAJARD
15H05/16H05	BODY-ZEN	Florence BAJARD
17H10/18H10	BODY-GYM	Emeline PIASECKI
18H15/19H15	FIT WORK Salle FORT MINIQUE	Bérengère ITASSE

SAMEDI 09 JUILLET

09H15/10H15	PARCOURS MINCEUR	Edith MONNIER
10H30/11H45	YOGA	Edgar RENAUDINEAU

DIMANCHE 10 JUILLET

09H45/10H45	CARDIO ENERGY	Nathalie VIDAL
10H50/11H50	BODY-GYM	Nathalie VIDAL

LUNDI 11 JUILLET

10H00/11H00	GYM SENIORS	Marie-Line KACZMAREK
11H05/12H05	Taille Abdos Fessiers	Marie-Line KACZMAREK
12H15/13H15	BODY-GYM	Emeline PIASECKI
17H30/18H30	BODY GYM	Peggy CARLIER
18H35/19H35	STEP	Peggy CARLIER

MARDI 12 JUILLET

09H00/10H00	GYM VITALITE	Marie-Line KACZMAREK
12H15/13H15	FITBALL	Marie-Line KACZMAREK
14H00/15H00	BODY-GYM	Nathalie VIDAL
17H30/18H30	CARDIO FIT	Edith MONNIER
18H35/19H35	PILATES	Nathalie VIDAL

MERCREDI 13 JUILLET

09H30/11H30
12H15/13H15
14H00/15H00
18H30/19H30
18H30/19H30

MARCHE NORDIQUE RV Place Triez à Sebourg - 2 tickets
GYM VITALITE
CARDIO ENERGY
RENFORCEMENT MUSCULAIRE Salle FORT MINIQUE
QI GONG

Sabine CHEMIN
Marie-Thérèse FROMONT
Emeline PIASECKI
Bérendère ITASSE
Edwige MOITIER

JEUDI 14 JUILLET

FERIE

VENDREDI 15 JUILLET

10H00/11H00
12H15/13H15
14H00/15H00
17H15/18H15

GYM VITALITE
DOS ET STRETCHING
Taille Abdos Fessiers
KUDURO

Marie-Thérèse FROMONT
Marie-Thérèse FROMONT
Emeline PIASECKI
Edith MONNIER

SAMEDI 16 JUILLET

09H15/10H15
10H30/11H45

Taille Abdos Fessiers
GYM OXYGENE Rendez-Vous devant la salle "Fort Minique"

Edith MONNIER
Bernard DESCHAMPS

DIMANCHE 17 JUILLET

10H00/11H00

CARDIO ENERGY

Emeline PIASECKI

LUNDI 18 JUILLET

10H00/11H00
12H15/13H15
17H30/18H30

GYM SENIORS
BODY-GYM
BODY-GYM

Marie Thérèse FROMONT
Emeline PIASECKI
Peggy CARLIER

MARDI 19 JUILLET

09H00/10H00
12H15/13H15
14H00/15H00
18H00/19H00

GYM VITALITE
Taille Abdos Fessiers
BODY-GYM
FIT DANSE (plusieurs chorégraphies faciles et amusantes)

Marie-Thérèse FROMONT
Nathalie VIDAL
Nathalie VIDAL
Nathalie VIDAL

MERCREDI 20 JUILLET

12H15/13H15
14H00/15H00
18H00/19H00

FITBALL
CARDIO ENERGY
FIT WORK Etang Du vignoble (repli au Val'Gym si pluie)

Marie-Thérèse FROMONT
Edith MONNIER
Emeline PIASECKI

JEUDI 21 JUILLET

10H00/11H00
14H00/15H00
18H30/19H30

FITBALL
BODY GYM
BODY-ZEN

Edith MONNIER
Emeline PIASECKI
Emeline PIASECKI

VENDREDI 22 JUILLET

12H15/13H15
18H00/19H00

DOS ET STRETCHING
CARDIO FIT

Marie-Thérèse FROMONT
Emeline PIASECKI

SAMEDI 23 JUILLET

09H15/10H15
10H30/11H45

PARCOURS MINCEUR
GYM OXYGENE Rendez-Vous devant la salle "Fort Minique"

Edith MONNIER
Emeline PIASECKI

DIMANCHE 24 JUILLET

10H00/11H00

BODY-GYM

Peggy CARLIER

LUNDI 25 JUILLET

10H00/11H00
12H15/13H15
18H00/19H00

GYM SENIORS
BODY-GYM
CARDIO ENERGY

Hugues DEBAES
Hugues DEBAES
Peggy CARLIER

MARDI 26 JUILLET

10H00/11H00
12H15/13H15
14H00/15H00
18H30/19H30

DOS ET STRETCHING
FITBALL
Taille Abdos Fessiers
CARDIO FIT (Cours à la fois cardio et musculaire)

Marie-Thérèse FROMONT
Marie-Thérèse FROMONT
Hugues DEBAES
Edith MONNIER

MERCREDI 27 JUILLET

10H00/11H00
12H15/13H15
14H00/15H00
17H15/18H30

GYM DOUCE
GYM VITALITE
KUDURO
YOGA

Hugues DEBAES
Marie-Thérèse FROMONT
Edith MONNIER
Edgar RENAUDINEAU

JEUDI 28 JUILLET

09H00/10H15
12H15/13H15
18H00/19H00
19H05/20H20

YOGA
PILATES
BODY GYM
YOGA

Edgar RENAUDINEAU
Nathalie VIDAL
Nathalie VIDAL
Edgar RENAUDINEAU

VENDREDI 29 JUILLET

10H00/11H00
12H15/13H15
14H00/15H00
17H30/18H30

GYM VITALITE
DOS ET STRETCHING
BODY-ZEN (Stretching, Tai-Chi, Pilates...)
BODY- GYM

Marie-Thérèse FROMONT
Marie-Thérèse FROMONT
Hugues DEBAES
Hugues DEBAES

SAMEDI 30 JUILLET

10H30/11H45
10H30/11H45

GYM OXYGENE Rendez-Vous devant la salle "Fort Minique"
YOGA

Bernard DESCHAMPS
Edgar RENAUDINEAU

DIMANCHE 31 JUILLET

10H00/11H00

BODY- GYM

Hugues DEBAES

Le secrétariat sera fermé le vendredi 1 Juillet après-midi, le samedi 2 juillet et le samedi 16 Juillet 2016