

PLANNING 2016/17

LUNDI	9h00-10h00	Florence BAJARD	GYM VITALITÉ
	10h05-11h05	Marie-Line KACZMAREK	GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN - SENIORS
	11h10-12h10	Florence BAJARD	TAILLE ABDOS FESSIERS (TAF)
	12h15-13h15	Florence BAJARD	BODY-GYM
	13h30-14h30	Florence BAJARD	BODY-ZEN (pilates, taï-chi, stretching...)
	17h15-18h15	Michel IDE	GYM DOUCE N
	18h20-19h20	Peggy CARLIER	STEP
	18h30-19h30	Jean-Loup PORCQ	RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Fort Minique)
	19h25-20h25	Peggy CARLIER	BODY-GYM

MARDI	9h00-10h00	Marie-Line KACZMAREK	GYM VITALITÉ
	10h05-11h05	Marie-Thérèse FROMONT	DOS ET STRETCHING
	12h15-13h15	Marie-Line KACZMAREK	GYM VITALITÉ
	15h00-16h00	Edith MONNIER	BODY-GYM N
	17h20-18h20	Edith MONNIER	CARDIO-FIT
	18h25-19h25	Nathalie VIDAL	PILATES N
	18h45-19h45	Jean-Loup PORCQ	RENFORCEMENT MUSCULAIRE (Fort Minique)
	19h30-20h30	Séverine GARÇON	SOPHROLOGIE N

MERCREDI	9h30-11h30	Sabine CHEMIN	MARCHE NORDIQUE (2 tickets) planning sur valgym.com
	10h00-11h00	Nathalie VIDAL	GYMNASTIQUE DOUCE
	12h15-13h15	Marie-Thérèse FROMONT	DOS ET STRETCHING
	14h00-15h00	Florence BAJARD	CARDIO-FIT
	15h30-16h30	Marie-Line KACZMAREK	FITBALL ENFANTS (8-11 ans) N
	17h15-18h30	Edgar RENAUDINEAU	YOGA - TECHNIQUE DE RELAXATION
	18h35-19h50	Edgar RENAUDINEAU	YOGA - TECHNIQUE DE RELAXATION
	20h00-21h00	Hugues DEBAES	ZUMBA N

JEUDI	9h00-10h15	Edgar RENAUDINEAU	YOGA - TECHNIQUE DE RELAXATION
	10h30-11h30	Marie-Line KACZMAREK	FITBALL
	12h15-13h15	Florence BAJARD	BODY-GYM N
	13h45-16h15	Michel IDE	MARCHE (2 tickets) (rdv parking Decathlon Aulnoy)
	14h00-15h00	Florence BAJARD	PARCOURS MINCEUR N
	15h05-16h05	Florence BAJARD	TAILLE ABDOS FESSIERS (TAF)
	17h30-18h45	Edgar RENAUDINEAU	YOGA - TECHNIQUE DE RELAXATION N
	18h00-19h00	Alexandra BENEZIT	CARDIO ENERGY (Maison des Associations, salle Ste-Catherine) N
	18h30-19h30	Emeline PIASECKI	TAILLE ABDOS FESSIERS (Fort Minique, salle de gym)
	19h00-20h15	Edgar RENAUDINEAU	YOGA - TECHNIQUE DE RELAXATION

VENDREDI	8h45-9h45	Marie-Thérèse FROMONT	GYM VITALITÉ N
	9h50-10h50	Marie-Thérèse FROMONT	GYM DOUCE N
	11h00-12h00	Marie-Thérèse FROMONT	MARCHE NORDIQUE (repli en salle possible avec parcours minceur) N
	12h15-13h15	Alexandra BENEZIT	PILATES N
	14h00-15h00	Florence BAJARD	BODY-GYM
	15h05-16h05	Florence BAJARD	BODY-ZEN (pilates, taï-chi, stretching...)
	17h10-18h10	Hugues DEBAES	BODY-GYM
	18h15-19h15	Hugues DEBAES	STEP ENERGY N
	18h15-19h15	Bérengère ITASSE	RENF. MUSCULAIRE / COACHING (Fort Minique)
	19h20-20h20	Hugues DEBAES	BODY-ZEN (pilates, taï-chi, stretching...)

SAM	9h15-10h15	Edith MONNIER	TAILLE ABDOS FESSIERS
	9h25-10h10	Micheline COSSIAUX	GYM "SAUTILLE" (3-4 ans) (Fort Minique, salle gym)
	10h15-11h00	Micheline COSSIAUX	GYM "TROTTE" (2-3 ans) (Fort Minique, salle gym)
	10h30-11h45	Edgar RENAUDINEAU	YOGA - TECHNIQUE DE RELAXATION
	10h30-11h45	Bernard DESCHAMPS	GYM "OXYGÈNE" (Fort Minique)
	11h05-11h50	Micheline COSSIAUX	GYM "CÂLINE" (18 mois - 2 ans) (Fort Minique, salle gym)
	13h00-14h00	Hugues DEBAES	BODY-GYM
	14h05-15h05	Hugues DEBAES	ZUMBA

DIM	9h30-10h30	Animateurs divers	CARDIO ENERGY N
	10h30-11h30	Karim MARION	FITWORK (Salle Vauban) N
	10h35-11h35	Animateurs divers	BODY-GYM

