

## PROGRAMME DES COURS

### Dès le 5 août 2024

LUNDI	09h15 – 10h00	Aqua adaptée	Valentine
	11h00 – 11h50	Gymnastique dos et renforcement	Marie
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Debra
	17h30 – 18h15	Aqua dynamique	Debra
MARDI	10h00 – 10h50	Renforcement et équilibre	Aline
	10h15 – 11h00	Aqua dynamique	Valentine
	11h15 – 12h05	Yoga	Marie
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Valentine
	17h00 – 17h50	Gymnastique pilates	Marie-France
	18h00 – 18h45	Aqua dynamique	Marie-France
MERCREDI	10h15 – 11h00	Aqua dynamique	Marie-France
	11h15 – 12h05	CAF	Jackie
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Debra
	17h30 - 18h15	Aqua dynamique	Debra
JEUDI	10h05 – 10h50	Aqua adaptée	Debra
	11h00 – 11h50	Gymnastique pilates	Marie
	12h00 – 13h00	Cycling	Cristian
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Debra
	16h45 – 17h45	CAF	Jackie
	18h00 – 18h45	Aqua dynamique	Marie-France
VENDREDI	09h15 – 10h00	Aqua adaptée	Valentine
	10h15 – 11h05	Gymnastique dos et renforcement	Marie
	12h15 – 13h00	Aqua dynamique	Marie-France

L'inscription est obligatoire pour tous les cours en salle de gym (maximum 24h à l'avance et 12 personnes)

Lundi au jeudi      Fermeture du Centre Actif+ à 19h00  
Vendredi              Fermeture du Centre Actif+ à 18h30