

## PERIODE MARS A JUIN 2025

	COURS	HORAIRES	COMMUNE	ANIMATEUR	LIEU
LUNDI	Methode Pilâtes	9h30-10h30	Viviers	Mélanie	Transféré mardi 11h30/12h30
	Qi gong	18h15 à 19h15	Viviers	Romain	Viviers la roselière
	Stretching	18h30 à 19h15	Voglans	Mélanie	Complexe Mercier
	Body Tonic	19h30 à 20h30	Voglans	Laura	Complexe Mercier
MARDI	YOGA	8h45 à 9h45	Voglans	Jennifer	Complexe Mercier
	Gym douce	8h45 à 9h45	Viviers	Luce	Viviers la roselière
	Gym équilibre mémoire	9h50 à 10h45	Viviers	Luce	Viviers la roselière
	Méthode Pilates	11h30 à 12h30	Voglans	Mélanie	Complexe Mercier
	Body Tonic	18h30 à 19h30	Voglans	Mélanie	Complexe Mercier
	Fit Chorée	19h45 à 20h45	Voglans	Marion	Complexe Mercier
Marche nordique	18h30 à 20h00	Viviers Voglans	Marie	EN EXTERIEUR	
MERCREDI	Renforcement musculaire	9h00 à 10h00	Voglans	Mélanie	Complexe Mercier
	Stretching	10h00 à 11h00	Voglans	Mélanie	Complexe Mercier
	ZUMBA	18h15 à 19h15	Voglans	Lydie	Complexe Mercier
	Méthode Pilâtes	19h30 à 20h30	Voglans	Céline	Complexe Mercier
JEUDI	Renforcement musculaire	9h00 à 10h00	Voglans	Alicia	Complexe Mercier
	Stretching postural	10h00 à 11h00	Voglans	Alicia	Complexe Mercier
	Course plaisir	18h30 à 20h00	Voglans Viviers	Laura	EN EXTERIEUR
	Body Tonic	18h30 à 19h30	Voglans	Luce	Complexe Mercier
	YOGA	18h00 à 19h00	Viviers	Jennifer	Viviers la Roselière
YOGA	19h00 à 20h00	Viviers	Jennifer	Viviers la Roselière	
VENDREDI	Méthode Pilâtes	8h30 à 9h30	Voglans	Manon	Complexe Mercier
	Gym Zen	9h30 à 10h30	Voglans	Manon	Complexe Mercier