

<b>ACTIVITES</b>	<b>LIEUX</b>	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b>VENDREDI</b>
<b>HOMMES/FEMMES</b>						
<b>GYMNASTIQUE</b>	<b>Nuits</b>	14h15 à 15h10 15h15 à 16h10 * Body Zen		11h20 à 12h20 Gym après Cancer		10h45 à 11h45 Stretching
	Gymnase Pouilly	19h15 à 20h15	14h00 à 15h00 15h15 à 16h15		8h40 à 9h40	18h30 à 19h30 Renfo
	<b>Villers</b> Salle des Fêtes		18h35 à 19h35			
	<b>Gilly-les-C.</b> Salle P. Champagne			19h à 20h		
<b>GYM EQUILIBRE SENIORS</b>	<b>Nuits</b> Gymnase Pouilly					14h15 à 15h15 15h15 à 16h15
<b>STEP</b>	<b>Nuits</b> Salle Santona	18h à 19h				
	<b>Corgoloïn</b> Salle Vigot				18h35 à 19H35	
<b>CARDIO-BOXING</b>	<b>Nuits</b> Salle Santona			18h05 à 19h00		
<b>CARDIO-TRAIN.</b>	<b>Nuits</b> Salle Santona			19h05 à 20h00		
<b>VOLLEY-BALL</b>	<b>Nuits</b> Salle omnisports				20h30 à 22h30	
<b>MARCHE</b>	<b>Nuits</b> Points de départ : consulter le site	10h à 11h20 14h à 16h			14h à 17h	
	<b>YOGA</b> Gymnase Pouilly		11h10 à 12h25 YIN YOGA 19H55 à 20h55		09h55 à 11h10 11h15 à 12h30 18h20 à 19h35 19h40 à 20h55	
<b>CARDIO/DANCE</b>	<b>Nuits</b> Gymnase Pouilly		18h15 à 19h00 19h05 à 19h50			
<b>GYM PILATES</b>	<b>Nuits</b> Gymnase Pouilly		17h15 à 18h10	17h15 à 18h10 18h15 à 19h10	17h15 à 18h10	
<b>NATATION</b>	<b>Nuits</b> piscine			Début.-moyens 18h50 à 19h40 Moyens-bons 19h40 à 20h30		
<b>AQUAGYM</b>	<b>Nuits</b> piscine		17h00 à 17h40 17h40 à 18h20 18h20 à 19h00	10h50 à 11h30 avec CAT 18h05 à 18h45		
	<b>ZUMBA</b> Salle Pouilly			19h30 à 20h30		
	<b>CROSS-TRAIN.</b> Salle Santona			12h15 à 13h00		
<b>MARCHE NORDIQUE</b>	<b>Nuits</b> Esplanade des Buttes	<b>SAMEDI</b>				
		en mode sport santé		9h00 à 10h15 * pour les non initiés		10h30 à 11h45 pour les confirmés