

Planning des cours - Arc En Ciel

saison 2022 - 2023

1) Cours limités à 15 personnes.

2) APA : Activité Physique Adaptée.

	9h00	10h00	11h00h	12h00	14h00	17h00	18h00	19h00	20h00	21h	
Lundi					14h00 - 15h00 Régine Gym d'entretien		18h00 - 19h00 Corinne Handi Gym		19h30 - 20h30 Régine Gym d'entretien		
					MQ Les Forges		Salle Omnisports	18h15 - 19h15 Régine Oxygène			
									MQ Val d'Ornay		
								19h00-20h00 Anne Pilates ¹⁾			
									Salle sports Laënnec		
Mardi							17h55 - 18h55 Eric Gym training	19h05 - 20h05 Eric Renforcement musculaire			
	9h15 - 10h15 Régine Gym d'entretien		10h30 - 11h30 Régine Gym d'entretien								
									MQ Val d'Ornay		
							18h00 - 19h00 Régine Gym douce APA ²⁾	19h15 - 20h15 Régine Bodyzen - Pilates - Stretching ¹⁾			
									MQ Les Forges		
Mercredi							17h45 - 18h45 Régine Bodyzen - Pilates ¹⁾				
		10h05 - 11h05 Régine Gym Senior		11h15 - 12h15 Régine Gym Douce APA ²⁾							
									MQ Val d'Ornay		
									Salle sports Laënnec		
							18h15 - 19h15 Anne Marche Nordique (niveau 1)	19h15 - 20h45 Anne Marche Nordique (niveau 2)			
									Base : MQ Val d'Ornay		
Jeudi							18h00 - 19h00 Maryse Bien être - relaxation	19h15 - 20h15 Tiphaine Gym danse /Fitness	20h15 - 21h15 Tiphaine Gym danse /Fitness		
									MQ Val d'Ornay		
Vendredi		9h30 - 10h30 Eric Gym d'entretien		10 h45 - 11h45 Tiphaine Gym d'entretien							
									MQ Val d'Ornay		