

GYM OXYGENE
ACTIVITÉS 2022 - 2023

Jour	Horaires	Salle	Activité	Animateur
Lundi	9H30-10H30	Ernest Lenoël	Gym Renfo	Emmanuelle
	10H30-11H30	Ernest Lenoël	Pilates débutants	Emmanuelle
	14H-16 H	Place Carnot	Marche Nordique	Yann
	18H-20H	Place Carnot	Marche Renfo/Bungy Pump	Yann
	19H-20H	Ernest Lenoël	Gym cardio /renfo musculaire	Régine
	20H15-21H15	Ernest Lenoël	Fitness/aérobic	Emile
Mardi	10H-11H	Salle St Martin	Gym renfo	Régine
	11H-12H	Salle St Martin	Yoga-Pilates	Régine
	19H-21H	Place Carnot	Bungy Pump Sportif	Yann
	19H-20H	Parisy	Renfo musculaire	Emile
	20H30-21H30	Michèle Vallaëys	Renfo musculaire	Emile
Mercredi	10H-11H	Michèle Vallaëys	Yoga-Pilates	Régine
	15H30-17H	Place Carnot	Marche APA	Yann
	17H30-19H	Place Carnot	Bungy Pump	Yann
	19H-21H	Place Carnot	Bungy Pump	Yann
	19H30-20H30	Ernest Lenoël	Yoga-Pilates	Régine
Jeudi	14H-17H	Gare Avranches	Marche Aquatique	Yann
	18H-19H	Ernest Lenoël	Pilates débutants	Emmanuelle
	19H15-20H15	Parisy	Zumba	Emmanuelle
	18H-19H15	Place Carnot	Marche active type trail	Emile
	19H40-20H40	Centre aquabaie	Aquagym	Emile
Vendredi	9 H – 10 H	Michèle Vallaëys	Renfo musculaire	Charlène
	10 H – 11 H	Michèle Vallaëys	Pilates	Charlène
	14H-16H30	Place Carnot	Marche nordique	Yann
	15 H15–16 H15	Cité d'Automne	Seniors	Charlène
	17H30-18H30	Théâtre	Zumba ados	Emmanuelle
	18H30-19H30	Théâtre	Zumba adultes	Emmanuelle
	19H30-20H30	Théâtre	Pilates avancés	Emmanuelle

Mise à jour faite le 11/11/22