

GYM OXYGENE
ACTIVITÉS 2023 - 2024

Jour	Horaires	Salle	Activité	Animateur
Lundi	9H30-10H30	Ernest Lenoël	Gym Renfo	Emmanuelle
	10H30-11H30	Ernest Lenoël	Pilâtes	Emmanuelle
	19H15-20H15	Ernest Lenoël	Gym cardio /renfo musculaire	Pascal
	20H15-21H15	Ernest Lenoël	Fitness/aérobic	Pascal
Mardi	10H-11H	Salle polyvalente St Martin des Champs	Gym renfo	Régine
	11H-12H		Yoga-Pilates	Régine
	10H45-11H45	Cité d'Automne	Seniors	Charlène
	18H-19 H	Roger Lemoine	Yoga-Pilates	Régine
	19H-20H	Roger Lemoine	Yoga-Pilates	Régine
	19H-20H	Parisy	Renfo musculaire	Emile
	20H30-21H30	Michèle Vallaeys	Renfo musculaire	Emile
Mercredi	10H-11H	Michèle Vallaeys	Yoga-Pilates	Régine
	19H30-20H30	Ernest Lenoël	Yoga-Pilates	Régine
Jeudi	18H-19H	Ernest Lenoël	Pilâtes	Emmanuelle
	19H15-20H15	Parisy	Zumba	Emmanuelle
	19H30-20H30	Centre aquabaie	Aquagym	Centre Aquabaie
Vendredi	9 H – 10 H	Michèle Vallaeys	Renfo musculaire	Charlène
	10 H – 11 H	Michèle Vallaeys	Pilates	Charlène
	17H30-18H30	Théâtre	Zumba ados	Emmanuelle
	18H30-19H30	Théâtre	Zumba adultes	Emmanuelle
	19H30-20H30	Théâtre	Pilâtes	Emmanuelle

Mise à jour faite le 08/09/23