



PLANNING Loisirs
Ancien DOJO
DEBUT SAISON 2020- 2021 (
 du 07 septembre au 24 octobre 2020)

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI |
|--|--|--|---|--|--|
| 9h30-10h30 Gym douce (+60) Alexandra | | | 10h-11h Gym douce (+60) Alexandra | | 9h30-10h30 Renfo musculaire Aurélie |
| 10h30-11h30 Renfo musculaire Alexandra | | 16h15-17h15 ZUMBA ADOS Marion | | | 10h30-11h30 Pilates Aurélie |
| | 18h-19h Renfo/préparation physique pour ado fille/gars (10ans - 16 ans) Marion | 17h15-18h15 ZUMBA KIDS Marion | | | 10h30-11h30 Pilates Aurélie |
| | 19h-20h ZUMBA / LIA Marion | 18h30-19h30** STEP Adeline Jaumes | 18h30-19h30 Renfo musculaire Alexandra | 18h30-19h30** Pilates Adeline Jaumes | |
| 19h00-20h00 Renfo musculaire / stretching* | | 19h30-20h30** Pilates Adeline Jaumes | | 19h30-20h30** Zumba Adeline Jaumes | |
| 20h00-21h00 Renfo musculaire | 21h-22h Circuit Training Marion | | | | |

* cours de renforcement musculaire/ stretching en septembre puis octobre uniquement ; remise en condition avant cours de zumba à partir de novembre

** ces cours ne sont en cours de validation

AIZENAY GYM