

(Amener un tapis et une bouteille d'eau pour la gym.)

LES MUREAUX

Reprise dès le 12 Septembre 2023 - Foyer des anciens (parc de Becheville)					Reprise le 12 Septembre 2022 - Espace Gérard PHILIPPE				
9	mercredi	17h30 à 18h30	Zumba Kids	Atika	17	Mardi	11h00 à 12h00	Gym douce	Hélène
4	mercredi	19h00 à 20h00	Body sculpt	Catherine	50	Mardi	19h00 à 20h00	Body fit	Christelle
20	Jeudi	19h00 à 20h00	Pilates	Sabine	18	Jeudi	10h15 à 11h15	Gym douce	Hélène
Reprise le 12 Septembre 2022 - Espace Becheville					Reprise le 12 Septembre 2022 - Centre de danse de la Médiathèque				
6	Jeudi	19h00 à 20h00	Abdos fessiers	Christelle	3	Lundi	20h15 à 21h15	Zumba/ Djembel	Atika
7	Jeudi	20h00 à 21h00	Fitness body	Atika	10	Mercredi	20h00 à 21h00	Zumba/ Djembel	Atika

Piscine de BECHEVILLE - LES MUREAUX

Reprise des cours dès le <u>lundi 12 Septembre 2022</u>				
60	mercredi	19h05 à 20h05	Natation	Sania
61	mercredi	18h25 à 19h05	Gym aquatique	Sania
62	mercredi	20h05 à 20h50	Gym aquatique Aqua power	Sania
63	jeudi	12h10 à 12h50	Gym aquatique	Paulin
64	jeudi	12h50 à 13h30	Gym aquatique	Paulin
66	vendredi	16h10 à 16h45	Gym aquatique	Paulin

 Nota: **RM**: Renforcement musculaire --- **Stretch**= Stretching

VERNEUIL SUR SEINE

Reprise dès le 12 Septembre 2022 - F. PONS - Salle 1					Reprise dès le 12 Septembre 2022 - F. PONS - Salle 2				
83	lundi	10h30 à 11h30	Yoga	Carole	35	mardi	19h00 à 20h00	Gym dansée loisir	Mireille
26	lundi	14h00 à 15h00	Fitness - RM	Carole	82	Jeudi	10H30 à 11h30		
27	lundi	15h00 à 16h00	Pilates	Carole	37	Jeudi	19h00 à 20h00	Fitness - RM	Catherine
28	mardi	9h00 à 10h00	Gym entretien	Carole					
29	mardi	10h00 à 11h00	Pilates	Carole					
30	mardi	11h00 à 12h00	Gym senior	Carole					
80	mercredi	10h00 à 11h00	Gym Enfants à 5 ans ³	Sania					
81	mercredi	11h00 à 12h00	Gym Enfants à 10 ans ⁶	Sania					
31	Jeudi	9H30 à 10h30	Gym senior	Malika					
32	Jeudi	10h30 à 11h30	Fitness - RM	Carole					
36	Jeudi	14h00 à 15h00	Fitness - RM	Carole					
38	Jeudi	15h00 à 16h00	Stretching postural	Carole					
39	vendredi	9h00 à 10h00	Gym douce stretch	Carole					
40	vendredi	10h00 à 11h00	Pilates	Carole					
41	vendredi	11h00 à 12h00	Yoga Dynamic	Carole					

VERNOUILLET

Reprise le 12 septembre 2022 - Foyer des associations (salle Bonnard)				
47	lundi	19h30 à 20h30	Fitness - RM	Carole
48	lundi	20h30 à 21h30	Yoga	Carole

Parking piscine Meulan ou Parking AUCHAN Tessancourt

Randonnées pédestres dans la région (licence seule à prendre)				
75	mardi	8h30 à 12h30	1 semaine sur 2	Fabien