

(Amener un tapis et une bouteille d'eau pour la gym; autres matériels sur demande de l'animatrice)

LES MUREAUX

Reprise dès le 11 Septembre 2023 - Foyer des anciens (parc de Becheville)				
9	mercredi	17h30 à 18h30	Zumba Kids	Atika
4	mercredi	19h00 à 20h00	Body sculpt	Catherine
Reprise la semaine du lundi 11 Septembre 2023 - Espace Becheville				
6	Jeudi	19h00 à 20h00	Abdos fessiers	Christelle
7	Jeudi	20h00 à 21h00	Fitness body	Atika
Reprise dès la semaine du lundi 11 Septembre 2023 - Salle SRV				
20	Jeudi	19h00 à 20h00	Pilates	Sabine

Reprise dès la semaine du lundi 11 Septembre 2023 - Espace Gérard PHILIPPE				
17	Mardi	11h00 à 12h00	Gym douce	Hélène
50	Mardi	19h00 à 20h00	Body fit	Christelle
18	Jeudi	10h15 à 11h15	Gym douce	Hélène
Reprise le lundi 18 Septembre 2023 - Centre de danse de la Médiathèque				
3	Lundi	20h15 à 21h15	Zumba/ Djembel	Atika
10	Mercredi	20h00 à 21h00	Zumba/ Djembel	Atika
12	Vendredi	14h00 à 15h00		
13	Vendredi	15h00 à 16h00		

Piscine de BECHEVILLE - LES MUREAUX

Reprise des cours dès la semaine du lundi 11 Septembre 2023				
60	mercredi	19h05 à 20h05	Natation	Nouveau MNS
61	mercredi	18h25 à 19h05	Gym aquatique	Nouveau MNS
62	mercredi	20h05 à 20h50	Gym aquatique	Nouveau MNS
63	jeudi	12h10 à 12h50	Gym aquatique	Paulin
64	jeudi	12h50 à 13h30	Gym aquatique	Paulin
66	vendredi	16h10 à 16h45	Gym aquatique	Paulin

RANDONNEES pédestres régionales (licence seule à prendre)

Reprise des randonnées dès la semaine du lundi 11 Septembre 2023				
75	mardi	8h30 à 12h30	1 semaine sur 2 (planning sur site internet)	Fabien

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

VERNEUIL SUR SEINE

Reprise dès le lundi 11 Septembre 2023 - F. PONS - Salle 1				
83	lundi	10h30 à 11h30	Yoga	Carole
26	lundi	14h00 à 15h00	Fitness - RM	Carole
27	lundi	15h00 à 16h00	Pilates	Carole
28	mardi	9h00 à 10h00	Gym entretien	Carole
29	mardi	10h00 à 11h00	Pilates	Carole
30	mardi	11h00 à 12h00	Gym seniors	Carole
80	mercredi	10h00 à 11h00	Gym Enfants 3 à 5 ans	Sania
81	mercredi	11h00 à 12h00	Gym Enfants 6 à 10 ans	Sania
31	Jeudi	9H00 à 10h00	Gym seniors	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

Reprise dès le lundi 11 Septembre 2023 - F. PONS - Salle 2				
35	mardi	20h00 à 21h00	Gym dansée loisir	Mireille
82	Jeudi	9H30 à 10h30	Gym adaptée	Carole
37				

Reprise dès le lundi 11 Septembre 2023 - LA GARENNE - Salle Alain Cuisinier				
46	mardi	18h00 à 19h00	Pilates	Malika
47	mardi	19h00 à 20h00	Fitness - RM	Malika
48	mardi	20h00 à 21h00	Yoga	Malika

Reprise dès le lundi 11 Septembre 2023 - COUBERTIN - Salle Omnisports				
33	vendredi	18h30 à 19h30	Zumba Kids	Atika
34	vendredi	19H30 à 20h30	Zumba/ Djembel	Atika

VERNOUILLET

Reprise dès le lundi 11 septembre 2023 - Foyer des associations (salle Bonnard)				
11	lundi	19h30 à 20h30	Gym entretien	