

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

LES MUREAUX

Reprise dès le 9 Septembre 2024 - Foyer des anciens (parc de Becheville)					Reprise dès la semaine du <u>lundi 9 Septembre 2024</u> - Espace Gérard PHILIPPE				
9	mercredi	17h30 à 18h30	Zumba Kids	Atika	17	Mardi	11h00 à 12h00	Gym douce	Hélène
13	mercredi	19h00 à 20h00	Fitness Hiit	Atika	50	Mardi	19h00 à 20h00	Body fit	Christelle
Reprise la semaine du <u>lundi 9 Septembre 2024</u> - Espace Becheville					18	Jeudi	14h à 15h	Gym douce	Hélène
6	Jeudi	19h00 à 20h00	Abdos fessiers	Christelle					
Reprise dès la semaine du <u>lundi 9 Septembre 2024</u> - Salle Colette Besson					Reprise le <u>lundi 16 Septembre 2024</u> - Centre de danse de la Médiathèque				
12	Jeudi	18h00 à 19h00	Pilates	Sabine	3	Lundi	20h15 à 21h15	Zumba/ Djembel	Atika
20	Jeudi	19h00 à 20h00	Pilates	Sabine	10	Mercredi	20h00 à 21h00	Zumba/ Djembel	Atika
7	Jeudi	20h00 à 21h00	Fitness body	Atika	4				

Piscine de BECHEVILLE - LES MUREAUX

Reprise des cours dès la semaine du <u>lundi 16 Septembre 2024</u>				
60	mercredi	19h05 à 20h05	Natation	Juan
61	mercredi	18h25 à 19h05	Gym aquatique	Juan
62	mercredi	20h05 à 20h50	Gym aquatique	Juan
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 <u>lundi 9 Septembre 2024</u> - F. PONS - Salle 1					Reprise dès le <u>lundi 9 Septembre 2024</u> - F. PONS - Salle 2				
83	lundi	10h30 à 11h30	Yoga	Carole	35	mardi	20h00 à 21h00	Gym dansée loisir	Mireille
26	lundi	14h00 à 15h00	Fitness - RM	Carole	82	Jeudi	9H30 à 10h30	Gym adaptée	Carole
27	lundi	15h00 à 16h00	Pilates	Carole	37				
28	mardi	9h00 à 10h00	Gym entretien	Carole	Reprise dès le <u>lundi 9 Septembre 2024</u> - COUBERTIN - Salle Omnisports				
29	mardi	10h00 à 11h00	Pilates	Carole	33	vendredi	18h30 à 19h30	Zumba Kids	Atika
30	mardi	11h00 à 12h00	Gym seniors	Carole	34	vendredi	19h30 à 21h	Zumba/ Djembel	Atika
80	mercredi	10h00 à 11h00	Gym Enfants 3 à 5 ans	Sania					
81	mercredi	11h00 à 12h00	Gym Enfants 6 à 10 ans	Sania	RANDOMNEES pédestres régionales (licence seule à prendre)				
31	Jeudi	9H00 à 10h00	Gym seniors	Pascale	Reprise des randonnées dès la semaine du <u>lundi 9 Septembre 2024</u>				
32	Jeudi	10h30 à 11h30	Fitness - RM	Carole	75	mardi	8h30 à 12h30	1 semaine sur 2 (planning sur site internet)	Fabien
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 dès le <u>lundi 9 septembre 2024</u> - Maison des Buissons (salle Bonnard)				
47	lundi	19h00 à 20h00	Fitness - RM	Pascale
48	lundi	20h00 à 21h00	Yoga	Anthony