Planning prévisionnel 2020 - 2021

Lundi

Salle d'animation	La Requinque Les Passerelles	Salle yoga Mairie
		8h30 - 9h45 Kundalini yoga
	10h00 - 11h00 Pilates	
	11h00 - 12h00 Pilates	
16h45 - 17h45 Line Dance (Débutants)		
17h45 - 18h45 Line Dance (Intermédiaires)		
18h45 - 19h45 Line Dance (Confirmés)		
		19h30 - 20h45 Hatha yoga
20h00 - 22h00 Escalade adulte (Confirmés)		

Mardi

Salle d'animation	La Requinque Les Passerelles	Salle yoga Mairie
8h30 - 10h00 Fitness (Gym tonique + **Renfo. musculaire**)		
10h15 - 11h15 Gym allégée		
14h30 - 16h30 Marche nordique		
16h45 - 17h45 Cirque (GS - CP)	16h45 - 18h45 Escalade (Réservé licence familiale)	
17h45 - 18h45 Cirque (CE1 - CM2)		
	18h15 - 19h15 Pilates	18h30 - 19h45 Qi Gong
19h15 - 20h45 Fitness (**Gym tonique** + Renfo. Musculaire)	19h15 - 20h15 Pilates	
		20h00 - 21h15 Qi Gong

Mercredi

Salle d'animation	La Requinque Les Passerelles	Salle yoga Mairie
	18h30 - 20h00 Aero stretch	18h30 - 19h45 Hatha yoga
19h00 - 20h30 Aero dance + renforcement musculaire		
20h30 - 22h00 Escalade adulte - ado (Tous niveaux)		

Jeudi

Salle d'animation	La Requinque Les Passerelles	Salle yoga Mairie
	10h00 - 11h00 Stretching	
		14h15 - 15h30 Kundalini yoga
16h45 - 17h45 Multi-sports (GS - CE1)		
17h45 - 18h45 Multi-sports (CE2 - CM2)		
19h15 - 20h45 Fitness (Gym tonique + **Renfo. musculaire)**		19h30 - 20h45 Kundalini yoga

Vendredi

Salle yoga Mairie
14h15 - 15h30 Yoga sur chaise