Tal' la Forme

# Planning prévisionnel 2018 - 2019

## Lundi

| Salle d'animation | La Requinque Les Passerelles | Salle yoga Mairie |
|---|---|---|
| | | 8h30 - 9h45 Kundalini yoga |
| | 10h00 - 11h00 Pilates | |
| | 11h00 - 12h00 Pilates | |
| 17h45 - 18h45 Line Dance (Débutants) | | |
| 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 |
|---|---|---|
| 9h30 - 10h30 Gym allégée | | |
| 10h30 - 11h30 Renforcement musculaire | | |
| 16h45 - 17h45 Complet (GS - CP) | 16h45 - 18h45 Escalade (Réservé licence familiale) | |
| 17h45 - 18h45 Cirque (CE1 - CE2) | | |
| | 18h00 - 19h00 Complet Pilates | |
| 19h15 - 20h45 Gym tonique + renfo. musculaire | 19h00 - 20h00 Complet Pilates | 19h00 - 20h15 Qi Gong |
| | | 20h30 - 21h45 Complet Qi Gong |

## Mercredi

| Salle d'animation | La Requinque Les Passerelles | Les Barbelous Les Passerelles | Salle yoga Mairie |
|---|---|---|---|
| | | 8h30 - 9h30 Stretching | |
| 9h00 - 10h00 Eveil (Maternelles) | | | |
| 10h00 - 11h00 Multi-sports (CP - CE) | | | |
| 11h00 - 12h00 Multi-sports (CM1 - CM2) | | | |
| | | | 18h30 - 19h45 Hatha yoga |
| 19h00 - 20h30 Aero Dance + renforcement musculaire | 19h00 - 20h00 Complet Stretching | | |
| 20h30 - 22h00 Escalade adulte - ado (Tous niveaux) | | | |

## Jeudi

| Salle d'animation | La Requinque Les Passerelles | Salle yoga Mairie |
|---|---|---|
| | 10h00 - 11h00 Complet Stretching | |
| | 11h00 - 12h00 Stretching | |
| | | 14h15 - 15h30 Kundalini yoga |
| 19h15 - 20h45 Gym tonique + renfo. musculaire | | |
| | | 19h30 - 20h45 Kundalini yoga |

## Vendredi

| Salle yoga Mairie |
|---|
| |
| 14h15 - 15h30 Yoga sur chaise |