

FORFAIT GYM VITAGYM 2022/2023 - 15 septembre 2022

Jour	Horaires		Durée	Disciplines	Lieu	Professeurs
LUNDI	09h30	10h30	1h00	STRETCHING REVEIL MUSCULAIRE	Gymnase des Toupets Salle Escrime	NADINE
LUNDI	10h30	11h30	1h00	GYM ABDO FESSIERS	Gymnase des Toupets Salle Escrime	NADINE
LUNDI	19h00	20h00	1h00	GYM RENFO MUSCULAIRE	École des Toupets	LATI
LUNDI	20h00	21h00	1h00	TABATA	Ecole des Toupets	LATI
MARDI	9h30	10h30	1h00	GYM TONIC	Maison de la Jeunesse Salle Zen	ELISABETH
MARDI	10h30	11h30	1h00	GYM DOUCE	Maison de la Jeunesse Salle Zen	ELISABETH
MARDI	18h30	19h30	1h00	GYM DOUCE	Agora	ELISABETH
MARDI	19h00	20h00	1h00	HIIT tous niveaux	Ecole des Toupets	ENKI
MARDI	20h00	21h00	1h00	CROSS FITNESS	Ecole des Moissons	YANN
MARDI	20h30	21h30	1h00	STRETCHING	Ecole des Sablons	NADINE
MERCREDI	09h30	10h30	1h00	GYM DOUCE	Gymnase des Toupets Salle Escrime	LATI
MERCREDI	10h30	11h45	1h15	GYM ABDO FESSIERS	Gymnase des Toupets Salle Escrime	LATI
MERCREDI	19h00	20h00	1h00	GYM TONIC/RENFO MUSCULAIRE	École des Toupets	ENKI
MERCREDI	20h00	21h00	1h00	MEDLEY FITNESS	École des Toupets	ENKI
JEUDI	9h30	10h30	1h00	GYM SENSORIELLE	Gymnase des Toupets Salle Escrime	LATI
JEUDI	10h30	11h30	1h00	GYM TONIC	Gymnase des Toupets Salle Escrime	LATI
JEUDI	18h30	19h30	1h00	GYM ABDO FESSIERS	Hall Maison des Arts	NADINE
JEUDI	19h30	20h30	1h00	STRETCHING	Hall Maison des Arts	NADINE
JEUDI	19h00	20h00	1h00	TABATA	Ecole des Toupets	LATI
VENDREDI	09h30	10h30	1h00	GYM DOUCE	Gymnase des Toupets Salle Escrime	ELISABETH
VENDREDI	10h30	11h30	1h00	STRETCHING	Gymnase des Toupets Salle Escrime	ELISABETH
SAMEDI	09h30	10h30	1h00	GYM TONIC	École des Toupets	SYLVAIN
SAMEDI	10h30	11h30	1h00	STRETCHING	École des Toupets	SYLVAIN