

JOURS	HEURES	ACTIVITES	Animatrices Animateurs	Jean Rubaud : 6 rue Vaugelas et Thermes : Place M.Mollard (face à l'Arc de Campanus) Aix
Lundi	8h15	Cardio Santé	Stéphanie CARPENTIER	THERMES
	8h30	Body zen	Karine HIRVOIS	RUBAUD
	9h15	Stretching	Stéphanie CARPENTIER	THERMES
	10h15	Stretching	Stéphanie CARPENTIER	THERMES
	11h15	Gym renforcement dos	Fabien BICHET	THERMES
	12h15	Gym form / bien-être	Martine TONELOTTO	RUBAUD
	16h45	Gym form / bien-être	Karine HIRVOIS	RUBAUD
	17h45	Gym tonic dance	Karine HIRVOIS	RUBAUD
	18h15	Gym Pilates	Martine TONELOTTO	THERMES
18h45	Gym postures / étirements	Karine HIRVOIS	RUBAUD	
Mardi	9h00	Gym form	Elisabeth SEUROT	THERMES
	10h00	Gym Seniors bien-être	Elisabeth SEUROT	THERMES
	11h00	Gym étirements / Pilates	Elisabeth SEUROT	THERMES
	12h15	Gym Pilates	Elisabeth SEUROT	THERMES
	12h15	Gym form	Nathalie SIOMSI	RUBAUD
	16h30	Gym Pilates	Martine TONELOTTO	RUBAUD
	20h40	Gym Pilates	Martine TONELOTTO	RUBAUD
Mercredi	8h15	Gym Pilates avancés	E. SEUROT / N. SIOMSI	THERMES
	9h00	Gym form	Karine HIRVOIS	RUBAUD
	9h15	Gym Pilates	E. SEUROT / N. SIOMSI	THERMES
	10h10	Gym bien-être	Martine TONELOTTO	RUBAUD
	10h30	Gym 3 Pommes (section 3/5 ans)	Karine HIRVOIS	THERMES
	12h15	Gym oxygène	Nathalie SIOMSI	HIPPODROME
	18h00	Fitness / renforcement musculaire	Stéphanie CARPENTIER	THERMES
	19h15	Cross training / sport santé	Stéphanie CARPENTIER	THERMES
Jeudi	8h45	Gym seniors	Stéphanie CARPENTIER	RUBAUD
	9h00	Renforcement /musculaire / tonique	Samuel PORTA	THERMES
	10h00	Stretching	Samuel PORTA	THERMES
	11h00	Gym douce / étirements	Samuel PORTA	THERMES
	12h15	HIIT (activité à haute intensité)	Stéphanie CARPENTIER	RUBAUD
	17h00	Gym Pilates	Martine TONELOTTO	RUBAUD
	18h00	Fitness body sculpt	Martine TONELOTTO	RUBAUD
	19h00	Gym orientée body balance	Martine TONELOTTO	RUBAUD
Vendredi	9h00	Gym équilibre et postures	Nathalie SIOMSI	THERMES
	10h00	Gym seniors	Nathalie SIOMSI	THERMES
	11h00	Gym Pilates	Nathalie SIOMSI	THERMES
	11h30	Gym pour tous	Fabien BICHET	RUBAUD
	12h15	Stretching / étirements	Nathalie SIOMSI	THERMES
	12h30	Gym pour tous	Fabien BICHET	RUBAUD

A CHAQUE COURS se munir d'un tapis (les tapis ne seront plus fournis) + gel hydro-alcoolique + masques obligatoires pour se déplacer + carte d'adhérent, pas de carte ... Pas de cours ... Merci.