

**Planning des cours du Lundi 13/09/2021 au Vendredi 17/06/2022**  
*Hors vacances scolaires sauf du lundi 25 au vendredi 29 Octobre 2021*  
*(1<sup>ère</sup> semaine des vacances de Toussaint)*

Pour chaque cours, merci de vous munir de votre carte d'adhérent(e) (contrôles aléatoires), de votre tapis personnel et de gel hydro alcoolique.  
Le port du masque est vivement conseillé lors de vos déplacements.

<b>Jours</b>	<b>Horaires</b>	<b>Intitulé des séances</b>	<b>Animatrices/ Animateurs</b>	<b>Lieux *</b>
<b>Lundi</b>	8h30	Body zen	Karine HIRVOIS	JEAN RUBAUD
	9h15	Training pour Tous	Stéphanie CARPENTIER	MARLIOZ
	10h15	Stretching	Stéphanie CARPENTIER	MARLIOZ
	11h15	Gym renforcement dos	Fabien BICHET	MARLIOZ
	12h15	Gym form / bien-être	Martine TONELOTTO	JEAN RUBAUD
	16h45	Gym form / bien-être	Karine HIRVOIS	JEAN RUBAUD
	17h45	Gym tonic dance	Karine HIRVOIS	JEAN RUBAUD
	18h15	Gym Pilates	Martine TONELOTTO	MARLIOZ
	18h45	Gym postures / étirements	Karine HIRVOIS	JEAN RUBAUD
<b>Mardi</b>	10h00	Gym Seniors bien-être	Élisabeth SEUROT	MARLIOZ
	11h00	Gym étirements / Pilates	Élisabeth SEUROT	MARLIOZ
	12h05	Gym Pilates	Élisabeth SEUROT	MARLIOZ
	16h30	Gym Pilates	Martine TONELOTTO	JEAN RUBAUD
<b>Mercredi</b>	9h00	Gym form	Karine HIRVOIS	JEAN RUBAUD
	9h30	Gym Pilates	Nathalie SIOMSI	MARLIOZ
	10h10	Gym bien-être	Martine TONELOTTO	JEAN RUBAUD
	12h15	Gym oxygène	Nathalie SIOMSI	HIPPODROME
	18h00	Fitness / renforcement musculaire	Stéphanie CARPENTIER	MARLIOZ
	19h15	Cross training / sport santé	Stéphanie CARPENTIER	MARLIOZ
<b>Judi</b>	8h45	Gym seniors	Stéphanie CARPENTIER	JEAN RUBAUD
	9h00	Renforcement /musculaire / tonique	Samuel PORTA	MARLIOZ
	10h00	Stretching	Samuel PORTA	MARLIOZ
	11h00	Gym douce / étirements	Samuel PORTA	MARLIOZ
	12h15	HIIT (Activité à Haute Intensité)	Stéphanie CARPENTIER	JEAN RUBAUD
	17h00	Gym Pilates	Martine TONELOTTO	JEAN RUBAUD
	18h00	Fitness body sculpt	Martine TONELOTTO	JEAN RUBAUD
	19h00	Gym orientée body balance	Martine TONELOTTO	JEAN RUBAUD
<b>Vendredi</b>	9h00	Gym équilibre et postures	Nathalie SIOMSI	MARLIOZ
	10h00	Gym seniors	Nathalie SIOMSI	MARLIOZ
	11h00	Gym Pilates	Nathalie SIOMSI	MARLIOZ
	11h30	Gym pour tous	Fabien BICHET	JEAN RUBAUD
	12h15	Stretching / étirements	Nathalie SIOMSI	MARLIOZ
	12h30	Gym pour tous	Fabien BICHET	JEAN RUBAUD

\* **Salle Jean Rubaud** 6, Rue Vaugelas 73100 Aix-Les-Bains / **Salle Marlioz** 24 Avenue de Marlioz 73100 Aix-Les-Bains