



Du 01/09/2011 au 31/07/2012. Fermeture des installations du 24/12/2011 au 02/01/2012 inclus et en août 2012

[Gym Forme](#) ; du 05/09/2011 au 20/06/2012. [Gym Jazz](#) ; du 06/10/2011 à la Fête des Sports en juin 2012

[Autres cours GYM](#) ; 05/09/2011 au 29/06/2012. Juillet cours soir seulement et suivant température.

SAUNAS : réservés aux athlètes pour 2011/2012.

HALTEROPHILIE

LUNDI au VENDREDI 9h00 - 21h00

SAMEDI 9h00 - 12h00

Horaires des entraînements : consulter le tableau en salle

SALLE DE MUSCULATION

Du 01/09 au 23/12/2011 & du 03/01 au 30/06/2012				Du 02/07 au 31/07/2012			
LUNDI au VENDREDI		9h00	-	21h00	LUNDI au VENDREDI		9h00 - 13h30
SAMEDI		9h00	-	12h00			17h30 - 20h30
Horaires des animateurs : consulter le tableau en salle de musculation							

COURS COLLECTIFS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h15 - 11h30 Gym Forme	10h15 - 11h30 Gym Forme			10h15 - 11h30 Gym Forme
12h15 - 13h15 Fesses-Abdos-Cuisses	12h15 - 13h15 Stretching		12h15 - 13h15 Body Sculpt	12h15 - 13h15 Stretching
	14h00 - 15h00 Gym douce		14h00 - 15h00 Fesses-Abdos-Cuisses	
18h30 - 19h15 Body Sculpt	18h30 - 19h15 Taille abdos	18h30 - 20h00	18h30 - 19h30 Gym Forme	18h30 - 19h15 Step Intermédiaire
19h15 - 20h00 Step débutant		Gym Forme	19h30 - 20h30 Gym Jazz	19h15 - 20h00 Stretching