

## PLANNING DES COURS 2025/2026

	Lieu	Horaires	Responsable d'activité
<b>Gym posturale</b>	Maison des Associations 1, Rue Abel Boyer	Mardi à 9h00	Melody GARRIGUE
		Mardi à 10h00	Melody GARRIGUE
<b>Gym tonique</b>	Espace L. Macabiau	Lundi à 9h30	Ambre MOUNYA
		Jeudi à 9h00	Delphine DEDIEU
<b>Gym PILATES</b>	Espace L. Macabiau	Lundi à 10h30	Ambre MOUNYA
		Mardi à 9h15	Delphine DEDIEU
		Mardi à 10h15	Delphine DEDIEU
		Jeudi à 10h00	Delphine DEDIEU
	Maison des Associations	Jeudi à 10h00	Christine CAETANO
		Jeudi à 11h00	Christine CAETANO
<b>Gym Stretch Seniors</b>	Maison des Associations 1, Rue Abel Boyer	Mardi à 11h00	Melody GARRIGUE
	Espace L. Macabiau	Jeudi à 11h00	Delphine DEDIEU
	Salle Satgé	Vendredi à 10h30	Delphine DEDIEU
<b>Renforcement musculaire</b>	Espace L. Macabiau	Mercredi à 9h30	Ghislaine PIERGIOVANI
		Mercredi à 10h30	Ghislaine PIERGIOVANI
<b>Gym Duo</b>		Mercredi à 11h30	Ghislaine PIERGIOVANI
<b>Gym sur chaise</b>		Jeudi 14h	Melody GARRIGUE
<b>Gym stretch sur chaise</b>		Jeudi 15h	Mélody GARRIGUE
<b>Gym Remise en forme</b>		Salle Satgé	Vendredi à 09h30
<b>Qi Gong</b>	Espace L. Macabiau	Mardi 11h15 à 12h45	Valérie BEAUMONT