

Du Mercredi 12 au Vendredi 14
Octobre



GYM DETENTE PONTRAMBERTOISE
Horaires des cours
Saison 2022-2023

Salle du Ponton (à côté de l'Embarcadère)

PARC III →
ANCIEN DOJO →
ANCIEN DOJO →

Lundi	9 h à 10 h 10 h à 11 h 11 h à 12 h 12 h 15 à 13 h 15	Gym d'entretien Gym d'entretien Pilates Gym d'entretien	Noëlie Noëlie Noëlie Noëlie
	18 h 45 à 20 h	Gym d'entretien	Dominique
Mardi	14 h à 15 h 18 h 30 à 19 h 45	Gym d'entretien Body Form et body zen	Dominique Noëlie
Mercredi	18 h 30 à 19 h 30 19 h 30 à 20 h 30	Body Form (renfo + cardio) Stretching – Etirements musculaires	Louisa Louisa
Jeudi	9 h à 10 h 10 h à 11 h 11 h à 12 h	Zumba Gym douce seniors Gym d'entretien	Noëlie Noëlie Lydie
	14 h à 15 h 18 h à 19 h 15 19 h 15 à 20 h 15	Pilates Cross training (Renfo-cardio) Step	Noëlie Christopher Christopher
Vendredi	10 h à 11 h 11 h à 12 h	Gym d'entretien Gym douce	Clarisse Clarisse

Du Lundi 17 au Vendredi 21
Octobre



GYM DETENTE PONTRAMBERTOISE
Horaires des cours
Saison 2022-2023

Salle du Ponton (à côté de l'Embarcadère)

ANCIEN DOJO →
ANCIEN DOJO (voir EBL) →
ANCIEN DOJO →
PARC III →
ANCIEN DOJO →
ANCIEN DOJO →

Lundi	9 h à 10 h 10 h à 11 h 11 h à 12 h 12 h 15 à 13 h 15	Gym d'entretien Gym d'entretien Pilates Gym d'entretien	Noëlie Noëlie Noëlie Noëlie
	18 h 45 à 20 h	Gym d'entretien	Dominique
Mardi	14 h à 15 h 18 h 30 à 19 h 45	Gym d'entretien Body Form et body zen	Dominique Noëlie
	18 h 30 à 19 h 30 19 h 30 à 20 h 30	Body Form (renfo + cardio) Stretching – Etirements musculaires	Louisa Louisa
Jeudi	9 h à 10 h 10 h à 11 h 11 h à 12 h	Zumba Gym douce seniors Gym d'entretien	Noëlie Noëlie Lydie
	14 h à 15 h 18 h à 19 h 15 19 h 15 à 20 h 15	Pilates Cross training (Renfo-cardio) Step	Noëlie Christopher Christopher
Vendredi	10 h à 11 h 11 h à 12 h	Gym d'entretien Gym douce	Clarisse Clarisse