

Centre sportif GAILLON							Gymnase des Prés aux Bois					
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
09:00	9h-10h Gym Tonic Nataly	9h-10h Gym Douce Valérie	9h-10h Fit Dance- Cardio Valérie	9h-10h Culture Physique Leïla	9h-10h Gym Tonic Thomas		08:45	8h45-9h45 Pilates Leïla	8h45-9h45 Body Sculpt Leïla		9h-10h Pilates Sculpt Nataly	9h-10h Gym Tonic Précillia
10:00	10h-11h Gym Modérée Nataly	10h-11h Gym Douce Valérie	10h-11h Pilates Valérie	10h-11h Gym Douce Leïla	10h-11h Bien-être Christine	9h30-10h30 Body Sculpt Nataly	09:45	9h45-10h45 De Gasquet Abdologie Leïla	9h45-10h45 Stretching Leïla		10h-11h Stretching Relaxation Nataly	10h-11h Stretching Précillia
11:00	11h-12h Gym Equilibre Leïla	11h-12h Piyolates Valérie		11h-12h Gym Mémoire Leïla	11h15-12h15 Gym Douce Précillia	10h30-11h30 Stretching Nataly	11:00					
12:00							12:00					
13:00	12h15-13h15 Pilates/ Relaxation Leïla				12h30-13h30 Pilates Valérie		13:00					
Centre sportif GAILLON							Gymnase des Prés aux Bois					
15:00			15h-16h Gym Equilibre/ RM seniors Ilektra				15:00					
16:00			16h-17h Pilates / Relaxation Ilektra				16:00					
17:00			17h-18h Pilates Valérie				17:00					
18:00	18h-19h Pilates Sculpt (abdos-fessiers) Nataly		18h-19h Piyolates Valérie	18h-19h Pilates Sculpt Leïla		18h30-19h30 Renforcement Musculaire Etirements Nataly	18:00					
19:00	19h-20h Body Sculpt Nataly	18h30 -19h30 RM-Fitball Leïla	19h-20h Cardio Training Greg	19h-20h Pilates Valérie	19h-20h ZUMBA Leïla	19h30-20h30 Gym Tonic Nataly	19:00			19h-20h Gym Tonic Thomas		
20:00	20h-21h Pilates/Stretching Nataly	19h30 -20h30 Zumba Leïla	20h-21h Body Sculpt Greg	20h-21h Piloxing Knockout Leïla			20:00	19h30-20h30 Pilates Débutants Ilektra		20h-21h Gym Tonic Thomas		
21:00	21h-22h20 Relaxation Etirements Christine	20h30-21h30 Cardio Training Leïla	21h-22h20 Etirements Relaxation Christine	21h-22h Relaxation Christine			21:00	20h30-21h30 Body Tonic Ilektra				
22:00							22:00					
Salle RDC Gymnase Gaillon			Salle 1er étage Gymnase Gaillon				Salle Polyvalente du bas			Salle de Danse		