

LUNDI				16h45 - 17h45 Gymnase salle judo Renft musc/étirements Sylviane		
MARDI	9h00 - 10h00 Gymnase GYMPLURIELLES Dynamique Elisabeth	9h00 - 10h00 La Barbacane SENIORS DYNAMIQUE Myriam	10h15-11h15 Barbacane BODY ZEN Elisabeth			19h15 - 20h15 Ecole Victor Duruy GYMPLURIELLES Marylin
				**** 16h15 - 17h00 Ecole Victor Duruy GYM 3 POMMES 4ans/5 ans Emmanuelle	19h30 - 20h30 Saulx-Marchais Salle des Fêtes PILATES Elisabeth	**** 20h30 - 21h30 Saulx-Marchais Salle des fêtes ZUMBA Fitness Elisabeth
MERCREDI				**** 10h30 - 11h30 La Barbacane EQUILIBRE Catherine		
JEUDI	9h00 - 10h00 la Barbacane GYMPLURIELLES Dynamique Sylviane	10h00 - 11h00 La Barbacane Gym douce/Etirements Elisabeth			19h30 - 20h30 Ecole Victor Duruy GYMPLURIELLES Sylviane	
	9h00 - 10h00 La Barbacane GYM Seniors Catherine	10h00 - 11h00 La Barbacane ACTI'GYM Seniors Catherine			19h30 - 20h30 Ecole Victor Duruy GYM NR GY Emmanuelle	
VENDREDI	9h00 - 10h00 Gymnase GYMPLURIELLES Sana	10h00 - 11h00 Gymnase Gym douce/ Stretching Sana	**** 11h15 - 12h00 Gymnase GYM 3 POMMES 3ans/4ans Sana	MARCHE NORDIQUE animée par FABIENNE & CAROLE - planning consultable sur site Départ Parking Gare de BEYNES - Samedi 14h00/16h00 ou Dimanche 9H45/11H45		

**\* Les cours signalés par des astérisques ne sont pas compris dans le forfait gym. Un forfait spécifique est prévu pour ces activités**

**GYM 3 POMMES :** Enfants de 3 à 5 ans, Eveil psycho-moteur : courir, sauter, grimper, rouler, jouer, chanter. Découvrir ses possibilités d'action et d'expression

**GYMPLURIELLES :** Adhérents adultes en bonne condition physique, renforcement musculaire, techniques d'étirements, fitness, Gym tendances. Intensité variable selon animatrice

**ACTIGYM'SENIOR :** Adhérents 60 ans et plus en bonne condition physique, renforcement musculaire, étirements, assouplissements, gymnastique rythmique, exercices avec matériels

**COURS EQUILIBRE :** Séniors autonomes, Parcours diversifiés d'équilibration et d'automatismes d'évitement de la chute, séquences danses, jeux, techniques d'étirements

**ZUMBA Fitness :** Activité très dynamique, rythme cardio très soutenu pour pratiquants en bonne condition physique

**GYM NR GY** Fitness avec des alternances de rythmes sur des musiques variées

**BODY ZEN** Programme basé sur 6 concepts d'exercices clés : Qi gong, Gym dansée, Yoga, Pilates, Exercices inspirés de la méthode Feldenkrais, Relaxation profonde

**MARCHE NORDIQUE :** Groupe très dynamique avec rythme soutenu, activité sportive complète (échauffement, marche, étirements)