

COURS ASSURES DURANT LES VACANCES D'HIVER 2020

Du Vendredi 14 Février au Dimanche 1er Mars inclus

Vendredi 14 Février, les cours de Zumba à 18h20 et Yoga à 19h25 sont annulés. Le cours de Body-Gym à 17H15 sera assuré par Peggy. Pas de changements pour les autres cours

SAMEDI 15 FEVRIER

09H15/10H15	CARDIO-FIT	VALGYM	Edith CAMBIER
10H30/11H45	YOGA- RELAXATION	VALGYM	Edgar RENAUDINEAU
10H30/11H45	GYM OXYGENE	FORT MINIQUE	Bernard DESCHAMPS

DIMANCHE 16 FEVRIER

09H45/10H45	BODY-GYM	VALGYM	Edith CAMBIER
11H00/12H00	Initiation au Running	PARKING DE L'ETANG DU VIGNOBLE	Edith CAMBIER

En raison de travaux au Valgym (installation d'une douche), tous les cours du Lundi 17 au Vendredi 21 Février inclus se dérouleront à la salle FORT MINIQUE, Rue des Glacis.

LUNDI 17 FEVRIER

10H05/11H05	GYM DOUCE	Salle de Gymnastique	Marie-Line KACZMAREK
11H10/12H10	Taille Abdos Fessiers	Salle de Gymnastique	Florence BAJARD
12H15/13H15	BODY-GYM	Salle de Gymnastique	Florence BAJARD
13H30/14H30	BODY-ZEN	Salle de Gymnastique	Florence BAJARD
18H30/19H30	RENF MUSCUL	Salle Musculation	Jean Loup PORCQ

18H30/19H30	BODY-GYM	Salle de Gymnastique	Peggy CARLIER
-------------	----------	----------------------	---------------

MARDI 18 FEVRIER

10H00/11H00	DOS ET STRETCHING	Salle de Gymnastique	Marie-Thérèse FROMONT
12H15/13H15	GYM VITALITE	Salle de Gymnastique	Marie-Line KACZMAREK
17H30/18H30	Taille-Abdos-Fessiers	Salle de Gymnastique	Edith CAMBIER
18H35/19H35	CARDIO ENERGY	Salle A ou B	Edith CAMBIER

MERCREDI 19 FEVRIER

09H30/11H30	MARCHE NORDIQUE à CONDE SUR ESCAUT		Sabine CHEMIN
	RV au fond du Parking de Carrefour à 9H15 - 2 tickets		
10H00/11H00	GYM DOUCE	Salle de Gymnastique	Marie-Line KACZMAREK
12H15/13H15	QI GONG	Salle de Gymnastique	Edwige MOITIER
17H30/18H30	Taille Abdos Fessiers	Salle de Gymnastique	Edith CAMBIER
18H35/19H50	YOGA	Salle de Gymnastique	Edgar RENAUDINEAU

JEUDI 20 FEVRIER

09H00/10H15	YOGA	Salle de Gymnastique	Edgar RENAUDINEAU
12H15/13H15	BODY-GYM	Salle de Gymnastique	Edith CAMBIER
14H00/15H00	DOS ET STRETCHING	Salle de Gymnastique	Edith CAMBIER
14H00/16H00	MARCHE		Michel IDE

HASPRES - RV à L'église à 14H00 - 2 tickets

18H30/19H30	Taille-Abdos-Fessiers	Salle de Gymnastique	Emeline PIASECKI
-------------	-----------------------	----------------------	------------------

VENDREDI 21 FEVRIER

10H00/11H00	GYM VITALITE	Salle de Gymnastique	Emeline PIASECKI
14H00/15H00	Taille Abdos Fessiers	Salle de Gymnastique	Emeline PIASECKI
17H30/18H30	BODY-GYM	Salle de Gymnastique	Peggy CARLIER

REPRISE DES COURS A VALGYM

SAMEDI 22 FEVRIER

10H30/11H45	GYM OXYGENE	FORT MINIQUE	Edith CAMBIER
10H30/11H45	YOGA	VALGYM	Edgar RENAUDINEAU

DIMANCHE 23 FEVRIER

09H45/10H45	BODY-GYM	VALGYM	Edith CAMBIER
11H00/12H00	Initiation au Running	PARKING DE L'ETANG DU VIGNOBLE	Edith CAMBIER

LUNDI 24 FEVRIER

10H00/11H00	GYM DOUCE	Marie-Line KACZMAREK
11H05/12H05	FITBALL	Marie-Line KACZMAREK
12H15/13H15	BODY-GYM	Marie-Line KACZMAREK
13H30/14H45	YOGA/RELAXATION COREENNE	Florence WILLOQUEAUX
17H30/18H30	CARDIO-FIT (1/2h Cardio-1/2h muscul)	Peggy CARLIER
18H35/19H35	STRETCHING	Alexandra LEMPEREUR

MARDI 25 FEVRIER

10H00/11H00	GYM VITALITE	Marie-Line KACZMAREK
12H15/13H15	TAILLE ABDOS FESSIERS	Marie-Line KACZMAREK
14H00/15H00	BODY-GYM	Edith CAMBIER
17H25/18H25	TABATA (30" travail/30"Repos)	Edith CAMBIER
18H30/19H30	PILATES	Alexandra LEMPEREUR
19H25/20H35	SOPHROLOGIE	Anne DE MEYER

MERCREDI 26 FEVRIER

10H00/11H00	GYM DOUCE	Alexandra LEMPEREUR
12H15/13H15	FITBALL SPECIAL DOS	Marie-Thérèse FROMONT
14H00/15H00	CARDIO FIT (1/2h Cardio-1/2h muscul)	Emeline PIASECKI
17H15/18H30	YOGA	Edgar RENAUDINEAU
18H35/19H35	CARDIO ENERGY (LATINO)	Edith CAMBIER

JEUDI 27 FEVRIER

09H00/10H15	YOGA	Edgar RENAUDINEAU
12H15/13H15	CARDIO-FIT (1/2h cardio-1/2h muscul)	Edith CAMBIER
14H00/15H00	TAILLE ABDOS FESSIERS	Alexandra LEMPEREUR
15H05/16H05	DOS ET STRETCHING	Alexandra LEMPEREUR
18H30/19H30	TAILLE ABDOS FESSIERS	Emeline PIASECKI

VENDREDI 28 FEVRIER

09H00/10H00	GYM VITALITE	Emeline PIASECKI
10H05/11H05	GYM COGNITIVE Nouveau concept !	Laurena ANGIOI
	Gym douce visant à travailler le corps et le cerveau tout en s'amusant	
12H15/13H15	PILATES SPECIAL DOS	Alexandra LEMPEREUR
14H00/15H00	BODY-GYM	Florence BAJARD
15H05/16H05	BODY-ZEN	Florence BAJARD
17H15/18H15	BODY-GYM	Peggy CARLIER

SAMEDI 29 FEVRIER

09H15/10H15	TAILLE ABDOS FESSIERS	Edith CAMBIER
10H30/11H45	YOGA	Edgar RENAUDINEAU

DIMANCHE 1^{er} MARS

09H45/10H45	BODY-GYM	Emeline PIASECKI
11H00/12H00	Initiation au Running	Edith CAMBIER

PARKING DE L'ETANG DU VIGNOBLE

**Secrétariat ouvert durant toutes les vacances aux horaires habituels
(fermé le samedi 22 Février)**