

sous réserve de modifications

JOURS	HORAIRES	COURS	EDUCATEURS	SALLES
<b>Lundi</b>	9h30 à 10h30	<b>Dance Move</b>	Elisabeth	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	10h30 à 11h30	<b>Body and Mind Renfo/Mobilité/Stretching</b>	Elisabeth	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	9h30 à 10h30	<b>Stretching</b>	Valérie Marquier	<i>Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille</i>
	10h30 à 11h30	<b>Gym douce</b>	Valérie Marquier	<i>Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille</i>
	18h00 à 19h00	<b>Gym Tonique</b>	Jeanne	<i>Gymnase Mozart Borotra</i>
	19h00 à 20h00	<b>Pilâtes</b>	Jeanne	<i>Gymnase Mozart Borotra</i>
	18h00 à 19h00	<b>Gym Tonique</b>	Grégory	<i>Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille</i>
	18h00 à 19h00	<b>Gym /Pilates</b>	Ina	<i>Gymnase Jean Macé Vélizy bas</i>

Nouveau

<b>Mardi</b>	9h00 à 10h00	<b>Gym tonique</b>	Gregory	<i>Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille</i>
	9h30 à 10h30	<b>Renforcement musculaire</b>	Catherine Jégou	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	10h30 à 11h30	<b>Gym Yoga</b>	Catherine Jégou	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	9h30 à 10h30	<b>Gym Sénior</b>	Jeanne	<i>Centre Ravel - Salle Lifar</i>
	18h00 à 19h00	<b>Fit-dance</b>	Elisabeth	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	19h00 à 20h00	<b>Stretching</b>	Elisabeth	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
		20h15 à 21h15	<b>contenu à déterminer</b>	

<b>Mercredi</b>	9h00 à 10h00	<b>Body Sculpt</b>	Leïla	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	10h00 à 11h00	<b>Pilâtes</b>	Leïla	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	18h30 à 19h30	<b>Port de Bras</b>	Ina	<i>Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille</i>
	19h30 à 20h30	<b>Renfo Cuisses/abdo/Fessiers</b>	Catherine Jégou	<i>Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille</i>
	20h30 à 21h30	<b>Pilâtes</b>	Catherine Jégou	<i>Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille</i>

<b>Jeudi</b>	9h30 à 10h30	<b>Body Sculpt</b>	Valérie Marquier	<i>Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille</i>
	10h30 à 11h30	<b>Pilâtes</b>	Valérie Marquier	<i>Salle danse 1 Espace J.L. Vazeille</i>
	10h00 à 11h00	<b>Gym douce</b>	Ina	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	11h00 à 12h00	<b>Mobilité/Stretching/Relaxation</b>	Ina	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	12h15 à 13h15	<b>Pilâtes</b>	Ina	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	18h00 à 19h00	<b>Gym Remise en Forme</b>	Théo	<i>Gymnase Jean Macé Vélizy bas</i>
	18h30 à 19h30	<b>Gym Yoga</b>	Catherine Jégou	<i>Salle danse 2 Espace J.L. Vazeille</i>
	19h00 à 20h00	<b>Body Sculpt</b>	Gregory	<i>Gymnase Mozart Borotra</i>

<b>Vendredi</b>	9h00 à 10h00	<b>Gym tonique</b>	Elisabeth	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	10h00 à 11h00	<b>Stretching</b>	Elisabeth	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	11h00 à 12h00	<b>Gym Entretien</b>	Elisabeth	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	18h00 à 19h00	<b>Gym Tonique</b>	Elisabeth	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	19h00 à 20h00	<b>Fit-dance</b>	Elisabeth	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	10h30 à 11h30	<b>Pyolâtes</b>	Valérie	<i>Salle danse 2 Espace J.L. Vazeille</i>

Nouveau

<b>Samedi</b>	9h00 à 10h00	<b>Pilâtes (réservé aux actifs)</b>	Leïla	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	10h00 à 11h00	<b>Renfo Cuisses/abdo/Fessiers</b>	Leïla	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>
	11h00 à 12h00	<b>Zumba</b>	Leïla	<i>Salle polyvalente - Wagner</i>

JOURS	HORAIRES	COURS	EDUCATEURS	EXTERIEUR
<b>Mardi</b>	14h30 à 16h00	<b>Marche Nordique Confirmés</b>	Gregory	<i>Voir le planning des randonnées</i>
<b>Jeudi</b>	14h00 à 16h00	<b>Randonnées Pédestres Rythme Modéré</b>	Noëlle	<i>Voir le planning des randonnées</i>
<b>Vendredi</b>	14h30 à 16h00	<b>Marche Nordique Débutants et Intermédiaires</b>	Gregory	<i>Voir le planning des randonnées</i>

### ADRESSE DES SALLES

<b>Gymnase Mozart Borotra</b>	<b>13 rue de la Division Leclerc VELIZY</b>
<b>Espace Jean-Lucien Vazeille - Salle danse 1 et 2</b>	<b>1 rue Exelmans VELIZY</b>
<b>Centre Ravel - Salle Lifar</b>	<b>25 avenue Louis Bréguet VELIZY</b>
<b>Centre sportif R.Wagner - Salle polyvalente</b>	<b>17 avenue Robert Wagner</b>
<b>Gymnase Jean Macé</b>	<b>3 rue Sergent de Nève 78140 VELIZY BAS</b>