

REVEIL SPORTIF ST CYR SUR LOIRE - Section Gym et Bien Etre

Gym. D'entretien, Gym.Aquatique, Gym. Cardio, Natation libre, Pilates, Qi Qong, Rando-marche, Réveil Danse, Sophrologie, Stretching, Yoga, Zumba

| LUNDI | |
|-------|---|
| 9h | GYM D'ENTRETIEN DORIAN L1G |
| 10h | GYM D'ENTRETIEN DORIAN L2G |
| 11h | PILATES 25 personnes max. DORIAN L3P |
| 12h | REVEIL DANSE DORIAN L4RD |

| MARDI | |
|-------|--|
| 9h30 | GYM D'ENTRETIEN DORIAN/JOCELYN/LAURINE M1G |
| 10h30 | GYM D'ENTRETIEN DORIAN/JOCELYN/LAURINE M2G |
| 11h30 | STRETCHING 25 personnes max. Dorian/Jocelyn M3T |
| 12h30 | PILATES 25 personnes max. M4P Dorian/Jocelyn |

| MERCREDI | | SALLE R.TESSIAU | |
|----------|--|-----------------|--|
| 9h | YOGA - Salle RATIER 18 personnes max. W1Y | 9h | GYM D'ENTRETIEN MAXIME W1G |
| 10h30 | YOGA - Salle RATIER 18 personnes max. W2Y | 10h | PILATES MAXIME W2P |
| 12h | EVELYNE | 11h | STRETCHING MAXIME W3T |
| | | 12h | PILATES 25 personnes max. W4P DORIAN |

| JEUDI | | ALBERT/MAXIME | |
|-------|---|-------------------|--|
| 9h15 | GYM D'ENTRETIEN JOCELYN J1G | RANCO - MARCHE | |
| 10h15 | SOPHROLOGIE 25 personnes max. J2S JOCELYN | | |
| 11h15 | STRETCHING 25 personnes max. J3T MAXIME | | |
| 12h15 | MAXIME | | |
| 12h30 | ZUMBA J4Z | | |
| 13h30 | VIRGINIE | | |

| VENDREDI | |
|----------|---|
| 9h | GYM D'ENTRETIEN DORIAN V1G |
| 10h | PILATES 25 personnes max. DORIAN V2P |
| 11h | GYM D'ENTRETIEN JOCELYN V3G |
| 12h | JOCELYN |

| LUNDI | | | |
|-----------------|---|---------------------------------------|------------------------------|
| 17h | GYM D'ENTRETIEN ARNAUD L5G | | |
| 18h | GYM D'ENTRETIEN ARNAUD L6G | | |
| 19h | PILATES 25 personnes max. DORIAN L7P | 19h | GYM AQUATIQUE CLEMANT L8A |
| 20h | ZUMBA DORIAN L8Z | 19h30 | GYM CLEMANT L9A |
| 21h | | | |
| DUREE DES COURS | | YOGA GYM AQUATIQUE AUTRES COURS | |

| MARDI | |
|------------------------------------|--|
| 17h | PILATES 25 personnes max. MSP MAXIME |
| 18h | GYM D'ENTRETIEN MAXIME M6G |
| 19h | QI QONG BEATRICE M7Q |
| 20h | PILATES JOCELYN M8P |
| 21h | |
| 1 H 30 30 minutes 55 minutes | |

| MERCREDI | | | |
|--|------------------------------------|-------|--|
| 18h15 | GYM D'ENTRETIEN M.CHRISTINE W6G | 17h15 | YOGA - Salle RATIER EVELYNE W5Y |
| 19h15 | GYM D'ENTRETIEN M.CHRISTINE W7G | 18h45 | YOGA - Salle RATIER EVELYNE W7Y |
| 20h15 | GYM D'ENTRETIEN MAXIME W8G | | |
| 21h15 | | | |
| SAUF PRECISION, LES COURS SONT LIMITES A 30 PERSONNES | | | |

| JEUDI | | | |
|-------|---|---------------------|---------------------------------|
| 17h | GYM D'ENTRETIEN M. CHRISTINE J5G | 18h15 Salle Coussan | YOGA EVELYNE J6Y |
| 18h | PILATES PATRICIA J6 | 19h45 | |
| 19h | GYM. CARDIO/ DYNAMIQUE DORIAN J7G | 20h | GYM AQUATIQUE CLEMANT J8A |
| 20h | ZUMBA VIRGINIE J9Z | 20h30 | |
| 21h30 | | 20h - Salle Coussan | YOGA EVELYNE J8Y |
| | | 21h30 | 18 personnes max. |

| VENDREDI | |
|----------|---|
| 15h | PILATES 25 personnes max. V3P JOCELYN |
| 16h | NATATION LIBRE V4N |
| 16h | SOPHROLOGIE JOCELYN V4S 25 personnes max. |
| 17h | SOPHROLOGIE JOCELYN V5S 25 personnes max. |
| 18h | STRETCHING JOCELYN V6T 25 personnes max. |
| 19h | |