



PLANNING DES COURS AMBIANCE ET FORME - ANNEE 2022 & 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<p>Renforcement musculaire + 30 min Stretching CDBM (S Passerelle) Maude 9h00 à 10h30</p>	<p>Renforcement musculaire CDBM (S Passerelle) Maude 9h à 10h</p>		<p>Pilates - Niveau 1 + 30 min Stretching CDBM (S Marne) Maude 9h à 10h30</p>	<p>Pilates Niveau 1 CDBM (S Passerelle) Maude 9h à 10h</p>	<p>Renforcement musculaire CDBM (S Passerelle) Maude 9h à 10h</p>
<p>Pilates 1 + 30 min Stretching CDBM (S Passerelle) Maude 10h30 à 12h</p>	<p>Stretching CDBM (S Passerelle) Maude 10h à 11h15</p>	<p>Modern'Jazz Initiation (4/6 ans) CDBM (Studio E) Cristina 10h à 11h</p>	<p>Renforcement musculaire CDBM (S Marne) Maude 10h30 à 11h30</p>	<p>Barre au sol + 30 min CDBM (S Passerelle) Maude 10h à 11h30</p>	
<p>Zumba (tous niveaux) CDBM (S Passerelle) Maude 12h à 13h</p>	<p>Pilates - Niveau 2 + 30min Stretching CDBM (S Passerelle) Maude 11h15 à 12h45</p>	<p>Modern'Jazz (7/10 ans) CDBM (Studio E) Cristina 11h à 12h</p>	<p>Pilates - Niveau 2 +15min CDBM (S Marne) Maude 11h30 à 12h45</p>	<p>Stretching CDBM (S Passerelle) Maude 11h30 à 12h45</p>	<p>Pilates Seniors CDBM (S Marne) Claire 10h15 à 11h15</p>
				<p>Pilates Seniors + 15 min CDBM (S Marne) Claire 11h15 à 12h30</p>	
					<p>Pilates - Niveau 1 + 30 min Salles des sports du Centre Ville Claire 12h30 à 14h</p>
		<p>Zumba Kids (7/10ans) Salle des sports du Centre Ville Maude 14h à 15h</p>			<p>Zumba (+15ans et adultes) Salle des sports du Centre Ville Maude 14h à 15h</p>
		<p>Zumba Kids (11/14ans) Salle des sports du Centre Ville Maude 15h à 16h30</p>			<p>Line Dance (débutants) Salle des sports du Centre Ville Maude 15h à 16h</p>
			<p>Pilates Seniors CDBM (Studio E) Claire 16h à 17h</p>		
<p>Pilates - Niveau 1 Salle des sports du Centre Ville Maude 17h30 à 18h30</p>	<p>Pilates - Niveau 1 CDBM (Studio E) Maude 17h à 18h</p>	<p>Pilates Seniors + 30 min Salle des sports du Centre Ville Claire 17h à 18h30</p>	<p>Pilates - Niveau 1 CDBM (Studio E) Claire 17h à 18h</p>	<p>Pilates - Niveau 1 CDBM (Studio E) Maude 17h à 18h</p>	
<p>Pilates - Niveau 2 Salle des sports du Centre Ville Maude 18h30 à 19h30</p>	<p>Pilates - Niveau 1 CDBM (Studio E) Maude 18h à 19h</p>	<p>NOUVEAU HIP HOP enfants (8-10 ans) CDBM (S. Passerelle) Roxane 17H30 à 18H30</p>	<p>Pilates - Niveau 1 CDBM (Studio E) Claire 18h à 19h</p>	<p>Modern'Jazz (11/14ans) CDBM (Studio E) Magali 18h à 19h</p>	<p>Pilates - Niveau 1 CDBM (Studio E) Maude 18h à 19h</p>
<p>Stretching Salle des sports du Centre Ville Maude 19h30 à 20h30</p>	<p>Renforcement musculaire CDBM (Studio E) Maude 19h à 20h</p>	<p>NOUVEAU HIP HOP ados (11 ans et +) CDBM (S. Passerelle) Roxane 18H30 à 19H30</p>		<p>Modern'Jazz (15/18 ans) + 30min CDBM (Studio E) Magali 19h à 20h30</p>	<p>Pilates - Niveau 2 CDBM (Studio E) Maude 19h à 20h</p>
<p>Zumba (+15ans et adultes) Salle des sports du Centre Ville Maude 20h30 à 21h30</p>		<p>NOUVEAU Funky Jazz ados (11 ans et +) CDBM (S. Passerelle) Roxane 19H30 à 20H30</p>		<p>Modern'Jazz (Adultes niv. Intermédiaire) +30min CDBM (Studio E) Magali 20h30 à 22h</p>	<p>Barre au Sol CDBM (Studio E) Maude 20h à 21h</p>
		<p>NOUVEAU Lyrical Jazz Adultes à partir de 17 ans CDBM (S. Passerelle) Roxane 20H30 à 22H</p>			