

SECTEUR ADULTES						
Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<u>9h00/10h00</u>	Gym douce Victor			Gym douce Nathalie		Entretien débutant Pierre
<u>9h30/10h30</u>		Gym douce Pierre	Body Barre Pierre		Pilates Carole	
<u>10h00/11h00</u>	Pilates Victor					Body barres Pierre
<u>10h30/11h30</u>			Aéro L.I.A renforc Pierre		Stretching Relaxation Carole	
<u>11h00/12h00</u>						Step renforc Pierre
<u>16H/17H00</u>			Zumba 😊 Victor			
<u>17h00/18h00</u>			Aero/renf débutants Victor			
<u>17h30/18h30</u>				Abdos/fessiers Delphine		
<u>17h45/19h00</u>		Body barres max Pierre				
<u>18h00/19h00</u>	Abdos/fessiers Bastian		Step Victor			
<u>18h30/19h30</u>				Zumba 😊 Delphine		
<u>19h00/20h00</u>	Musculation douce Bastian	Stretching relaxation Pierre	Pilates Victor			

Les cours signalés par 😊 indiquent les cours en tarif ECO

### Gymnase Bon Lait Allée Léopold Sédar Senghor 69007 LYON

Horaires	Jeudi	Vendredi
<u>12H30 - 13H30</u>	Fitness Nathalie	Taï - Chi / Qi Gong Mathias

### Halle aux fleurs 66 rue smith 69002 LYON

Horaires	Lundi	Vendredi
<u>11H30-13H30</u>	Pilates / Stretching Carole	Abdos/fessiers / Stretching Gaelle