












# PLANNING DES ACTIVITES 2022/2023 - Adultes - Seniors - Jeunes - 25 ans

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>9h/10h</b>	<b>9h/10h</b>	<b>9h/10h</b>	<b>9h/10h</b>	<b>9h/10h</b>	<b>9 h / 10 h</b>
<b>Fitness</b> MYRIAM Intensité 2/3	<b>Fitness</b> MARYLIN Intensité 2/3	<b>Pilates débutant</b> MYRIAM Intensité 1/2	<b>Fitness</b> SOPHIE Intensité 2/3	<b>Fitness</b> MYRIAM Intensité 2	<b>Fitness Dynamique</b> SABINE Intensité 2/3
<b>10h/11h</b>	<b>10h/11h</b>	<b>10h/11h</b>		<b>10h/11h</b>	<b>10 h/11h</b>
<b>Yoga dynamique</b> MYRIAM Intensité 1	<b>Fitness</b> SYLVIE D Intensité 2	<b>Fitness</b> SYLVIE D Intensité 2		<b>Souplesse / Etirements</b> SYLVIE V Intensité 1	<b>Renforcement Musculaire</b> SABINE Intensité 1/2
			<b>10h/11h</b>	<b>10h30/11h30</b>	
<b>11h/12h</b>	<b>11h/12h</b>	<b>11h/12h</b>	<b>Pilates</b> SOPHIE	<b>ACTIVITE EXTERIEURE</b> <b>Bungy Pump</b> MYRIAM	<b>10h / 11h30</b>
<b>Gym Senior</b> MYRIAM intensité 1	<b>Souplesse / Etirements</b> SYLVIE D Intensité 1	<b>Gym Senior</b> SYLVIE D intensité 1		<b>Gym Senior</b> SOPHIE intensité 1	<b>ACTIVITE EXTERIEURE</b> <b>Marche Nordique</b> Alternance MARYLIN / SYLVIE V.
	<b>10h15 / 11h15</b> <b>GYM SANTE</b> (Activités Physiques Adaptées en extérieur) MARYLIN		<b>16h / 17h</b> <b>GYM SANTE</b> (Activités Physiques Adaptées en salle) VALERIE		<b>SAISON</b> <b>2022/2023</b>
					<b>Informations</b> <b>06 77 43 13 33</b>
					<b>Email</b> <a href="mailto:energymplaisir@gmail.com">energymplaisir@gmail.com</a>
<b>18h30 /19h30</b>	<b>18h/19h</b>	<b>18h30/19h30</b>	<b>18h30/19h30</b>	<b>18h00/19h00</b>	<b>Site internet</b> <a href="http://www.energymplaisir.fr">http://www.energymplaisir.fr</a>
<b>Fitness</b> JOELLE Intensité 2/3	<b>Stretching Postural@</b> VALERIE Intensité 1/2	<b>Fitness</b> MARYLIN Intensité 2/3	<b>Cross Training / Fitness</b> SOPHIE Intensité 2/3	<b>Zumba</b> VALERIE intensité 2/3	
<b>19h30 /20h30</b>	<b>19h/20h</b>	<b>19h30/20h30</b>	<b>19h30/20h30</b>		
<b>Fitness</b> JOELLE Intensité 2/3	<b>Fitness / Danse</b> SYLVIE V Intensité 2/3	<b>Cardio Abdos Fessiers</b> MARYLIN Intensité 2	<b>Pilates tous niveaux</b> SOPHIE Intensité 2		
			