



Pour chaque cours, merci de vous munir de votre carte d'adhérent(e), de votre matériel personnel et de gel hydro-alcoolique. Le port du masque pourra être conseillé en fonction des consignes sanitaires.

Les activités étant limitées en nombre de participants, les demandes seront satisfaites par ordre d'arrivée.

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENREDI |
|------------|--|---|--|--|---|
| MATIN | <p>COMPLET</p> <p>11h15 - 12h AQUAFITNESS / AQUAMIXTE MNS diplômés Centre Aqualac (15 personnes max.)</p> | <p>COMPLET</p> <p>RANDONNÉES</p> <p>Petite et Grande Randonnées (Avec pique-nique « sorti du sac »)</p> <p>André / Gérard H. / Gérard G. / Maryse</p> | | <p>COMPLET</p> <p>11h15 - 12h AQUAFITNESS / AQUAMIXTE MNS diplômés Centre Aqualac (15 personnes max.)</p> | <p>COMPLET</p> <p>09h30 - 11h MARCHE NORDIQUE SPORT SANTÉ Fabien Hippodrome (18 personnes max.)</p> |
| | <p>12h30 - 14h MARCHE NORDIQUE SPORT SANTÉ Fabien Hippodrome (18 personnes max.)</p> | | <p>12h45 - 14h YOGA Élisabeth Salle Marlioz (20 personnes max.)</p> | | |
| APRÈS-MIDI | <p>COMPLET</p> <p>15h - 16h15 MARCHE ACTIVE Élisabeth Hippodrome (16 personnes max.)</p> | <p>COMPLET 16h15 - 17h AQUAFITNESS / AQUAMIXTE MNS diplômés Centre Aqualac (15 personnes max.)</p> | <p>COMPLET 14h - 15h15 YIN YOGA (YOGA DOUX) Élisabeth Salle Marlioz (20 personnes max.)</p> | <p>COMPLET 16h15 - 17h AQUAFITNESS / AQUAMIXTE MNS diplômés Centre Aqualac (15 personnes max.)</p> | <p>16h15 - 17h NATATION PERFECTIONNEMENT MNS diplômés - Centre Aqualac (12 personnes max. par semestre) 1^{er} semestre du 16.09.22 au 03.02.23 OU 2^{ème} semestre du 24.02.23 au 23.06.23</p> |
| | <p>COMPLET</p> <p>18h - 19h30 MARCHE NORDIQUE SPORT SANTÉ Stéphanie Hippodrome (18 personnes max.)</p> | <p>19h - 20h30 ENTRETIEN CARDIO MUSCULAIRE Marie-Hélène Gymnase du collège Marlioz (15 pers. max)</p> | <p>15h15 - 16h30 YOGA Élisabeth Salle Marlioz (20 personnes max.)</p> | <p>COMPLET 16h30 - 17h45 YOGA Nathalie Salle Marlioz (20 personnes max.)</p> | <p>17h - 18h SOPHROLOGIE Aurélie Salle Marlioz (15 personnes max.)</p> |
| SOIR | <p>COMPLET</p> <p>20h - 21h SOPHROLOGIE Aurélie Salle Marlioz (15 personnes max.)</p> | | | <p>COMPLET 18h30 - 20h</p> <p>1^{er} semestre (du 15.09.22 au 26.01.23) MARCHE ACTIVE SPORTIVE Stéphanie Hippodrome (10 personnes max.)</p> <p>2^{ème} semestre (du 02.02.23 au 22.06.23) COURIR SPORT SANTÉ</p> | <p>UNIVERS ENERGY</p> <p>UNIVERS ZEN</p> <p>UNIVERS DANSE</p> <p>UNIVERS OXYGÈNE</p> |