



Les activités complémentaires sont limitées en nombre de participants et sont soumises à une tarification spécifique. Pour chaque cours, merci de vous munir de votre carte d'adhérent(e), de votre matériel personnel et des équipements spécifiques demandés.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
MATIN	11h15 - 12h AQUAFITNESS / CIRCUIT TRAINING MNS	Toute la Journée RANDONNEES Maryse - Gérard H. - Gérard G. 9h30 - 10h45 MARCHÉ ACTIVE Élisabeth 11h - 12h15 YOGA Élisabeth		11h15 - 12h AQUAFITNESS / CIRCUIT TRAINING MNS	09h30 - 11h MARCHÉ NORDIQUE SPORT SANTÉ Fabien
MIDI		12h15 - 13h45 MARCHÉ NORDIQUE SPORT SANTÉ Fabien		12h30 - 13h45 YOGA VINYASA Nathalie <i>Marlioz</i>	
APRES-MIDI	14h - 15h ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE Karine <i>Marlioz</i>	15h30 - 16h30 STRETCHING TRIDIMENSIONNEL <i>Tendance Feldenkrais</i> Stéphanie <i>Marlioz</i> 16h15 - 17h AQUAFITNESS / CIRCUIT TRAINING MNS 17h - 18h30 MARCHÉ ACTIVE / BUNGY PUMP Stéphanie	13h45 - 15h YOGA Élisabeth <i>Marlioz</i> 15h - 16h15 YIN YOGA Élisabeth <i>Marlioz</i>	13h45 - 14h45 SOPHROLOGIE Nathalie <i>Marlioz</i> 15h45 - 17h HATHA YOGA Nathalie <i>Marlioz</i> 16h15 - 17h AQUAFITNESS / CIRCUIT TRAINING MNS	14h30 - 16h SPORT ADAPTÉ PSH Julie <i>Marlioz</i> 16h15 - 17h NATATION PERFECTIONNEMENT Inscription à l'année MNS
SOIR	18h - 19h30 MARCHÉ NORDIQUE Dominique	18h - 19h QI GONG <i>Marlioz</i> 19h - 20h30 ENTRETIEN CARDIO-MUSCULAIRE Marie-Hélène <i>G4</i>		18h30 - 20h Inscription à l'année 1 ^{er} semestre* : MARCHÉ ACTIVE SPORT SANTÉ 2 ^{ème} semestre* : COURIR SPORT SANTÉ Stéphanie	UNIVERS ENERGY UNIVERS ZEN UNIVERS DANSE UNIVERS OXYGÈNE