

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	VENDREDI
MATIN	11h15 - 12h AQUAFITNESS / CIRCUIT TRAINING MNS Aqualac	9h30 - 10h45 MARCHE ACTIVE Élisabeth 11h - 12h15 YOGA Élisabeth Marlioz	9h30 - 10h30 MOUVEMENTS MÉTHODE FELDENKRAIS Stéphanie Marlioz 9h30- 11h MARCHE NORDIQUE SPORT SANTÉ (DÉCOUVERTE) Fabien	11h15 - 12h AQUAFITNESS / CIRCUIT TRAINING MNS Aqualac	9h30 - 11h MARCHE NORDIQUE SPORT SANTÉ (CONFIRMÉ) Fabien
MIDI		12h15 - 13h45 MARCHE NORDIQUE SPORT SANTÉ (CONFIRMÉ) Fabien		12h30 - 13h45 YOGA VINYASA Nathalie Marlioz	
APRÈS-MIDI	14h - 15h ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE Karine Marlioz 16h - 17h30 NORDIC YOGA® Stéphanie	16h15 - 17h AQUAFITNESS / CIRCUIT TRAINING MNS Aqualac 17h - 18h30 MARCHE ACTIVE / BUNGY PUMP Stéphanie	13h45 - 15h YOGA Élisabeth Marlioz 15h - 16h15 YIN YOGA Élisabeth Marlioz	13h45 - 14h45 SOPHROLOGIE Nathalie Marlioz 15h45 - 17h HATHA YOGA Nathalie Marlioz 16h15 - 17h AQUAFITNESS / CIRCUIT TRAINING MNS Aqualac	14h30 - 16h SPORT ADAPTÉ PSH Julie Marlioz 16h15 - 17h NATATION PERFECTIONNEMENT MNS Aqualac
SOIR	18h - 19h30 MARCHE NORDIQUE (DÉCOUVERTE) Dominique	18h - 19h QI GONG Frédérique Marlioz 19h - 20h30 ENTRETIEN CARDIO MUSCU Marie - Hélène G4		18h30 - 20h Inscription à l'année 1^{er} semestre* : MARCHE ACTIVE SPORT SANTÉ 2^{ème} semestre** : COURIR SPORT SANTÉ Stéphanie	UNIVERS ENERGY UNIVERS ZEN UNIVERS DANSE UNIVERS OXYGÈNE