

# SAISON 2022-2023

## LUNDI

9h - 10h

**BODY SCULPT**

**Amandiers** Stéphanie

10h15 - 11h15

**GYM DOUCE**

**Lauriers** Sheryna

12h30 - 13h15

**PILATES**

**Amandiers** Christophe

14h30 - 15h30

**ZUMBA**

**Lauriers** Brigitte

17h30 - 18h15

**BODY WALK**

**Lauriers** Pascale

18h15 - 19h

**YOGA**

**Lauriers** Pascale

19h - 19h45

**HIIT**

**Lauriers** Joël

## MARDI

9h - 10h

**FIT DANCE**

**Lauriers** Christophe

9h - 10h

**PILATES**

**Amandiers** Sheryna

12h30 - 13h15

**FULL BODY**

**Lauriers** Joël

14h30 - 15h30

**YOGA**

**Lauriers** Pascale

17h15-18h15 17h30-18h15

**BRAZIL PUMP**

**A** Brigitte **L** Joël

18h15 - 19h

**PILATES**

**Amandiers** Ludivine

18h15 - 19h15

**STEP**

**Lauriers** Stéphanie

## MERCREDI

9h - 10h

**VELO**

**Amandiers** Patricia

10h15 - 11h00

**YOGA**

**Amandiers** Pascale

12h30 - 13h15

**OXYGEN**

**Lauriers** Stéphanie

17h30 - 18h15

**FULL BODY STRETCH**

**L** Joël **A** Brigitte

18h15 - 19h15

**BIKING**

**Amandiers** Joël

18h30 - 19h15

**ZUMBA**

**Lauriers** Sheryna

## JEUDI

9h - 10h

**YOGALATES C.MINCEUR**

**L** Pascale **A** Brigitte

10h - 10h45

**CARDIO MUSCU**

**Lauriers** Joël

12h30 - 13h15

**BODY BALL**

**Lauriers** Sheryna

17h15-18h 17h30-18h00

**B.SCULPT ABDOSFLASH**

**L** Brigitte **A** Sheryna

18h - 19h

**ZUMBA PILATES**

**L** Stéphanie **A** Sheryna

19h - 20h

**CROSS TRAINING**

**Lauriers** Joël

## VENDREDI

9h - 10h

**STRETCH**

**Amandiers** Brigitte

10h15 - 11h15

**BODY SCULPT**

**Lauriers** Joël

12h30 - 13h15

**AB'DOS'FES**

**Amandiers** Joël

14h15 - 16h15

**RANDO PÉDESTRE**

**Parking** Patricia

17h30 - 18h30

**FIT DANCE**

**Lauriers** Christophe

18h30 - 19h15

**YOGA**

**Lauriers** Pascale

PAS DE COURS  
PENDANT LES  
VACANCES SCOLAIRES

9h - 11h

**MARCHE NORDIQUE**

**Parking** Patricia

10h - 11h

**REMISE EN FORME**

**Lauriers** Ludivine

**GYM NARBONNE LOISIRS**

LA FORME POUR TOUS

**LES COURS**

**RENFO**

**CARDIO**

**BIEN-ÊTRE**

**PLEIN AIR**

**LES SALLES**

**L** Lauriers

**A** Amandiers

**P** Rdv parking