|  |
| --- |
| **PLANNING DES COURS -2025-2026-** |
| **Lundi** | **09h45/10h45** | **Martine** | **La Coudoulière** | **GYM D’ENTRETIEN** |
| **15h/16h** |  **Martine** | **La Mascotte** | **GYM D’ENTRETIEN** |
|  |  |  |  |
| **Mardi** | **09h45/10h45** | **Ghislaine** | **La Coudoulière** | **TOTAL BODY** |
| **10h45/11h45** | **Ghislaine** | **La Coudoulière** | **AERO DANCE** |
| **13h 45 /14h 45** | **Ghislaine** | **La Mascotte** | **AERO DANSE** |
| **15h/16h** | **Ghislaine** | **La Mascotte** | **POWER YOGA** |
| **Mercredi** | **8H30 à 10 h****10h à 11h 45** | **Chrys** | **MARCHE ACTIVE avec ou sans bâtons** |
| **Jeudi** | **9h45/10h45** | **Chrys** | **La Coudoulière** | **STEP ENERGIE** |
| **10h45/11h45****14h30 /15h30** | **Chrys****Chrys** | **La Coudoulière****Stade Baptiste** | **BODY ZEN ( stretching)****Gym Entretien**  |
| **Vendredi** | **09h45/10h45** | **Martine** | **La Coudoulière** | **GYM D’ENTRETIEN** |
| **10h45/11h45** | **Chrys** | **La Coudoulière** | **GYM PILATES** |
| **15h /16h** | **Chrys** | **La Mascotte** | **BODY BARRE** |
|  |  |  |  |
| **Samedi** | **09h/10h** | **Martine** | **La Coudoulière** | **GYM D’ENTRETIEN** |

**SITE INTERNET  : lamistralienne.fr  06 13 07 46 81 ou 06 87 14 22 79**