

LUNDI	
12h15 à 13h00 Circuit Training	
12h15 à 13h45 Tennis <i>Tous publics*</i> (2) <small>Halle Christiane Guillaume</small>	
13h00 à 13h45 Stretching	
<hr/>	
18h45 à 20h00 Course à pied <i>Tous niveaux</i>	
19H15 à 20h00 Cuisses Abdos Fessiers	
20h00 à 20h45 Sport Santé **	
20H00 à 20H45 Stretching	

MARDI	
12h15 à 13h00 Renforcement Musculaire	
12h15 à 13h45 Tennis <i>Pratiquants*</i> (2) <small>Halle Christiane Guillaume</small>	
13h00 à 13h45 Stretching	
<hr/>	
18h30 à 20h00 Tennis <i>Débutants*</i> (2) <small>Halle Christiane Guillaume</small>	
18h45 à 20h00 Course à pied <i>Tous niveaux</i>	
19H15 à 20h00 Mix Kuduro / Zumba	
20H00 à 20H45 Pilates	

MERCREDI	
12h15 à 13h00 Cuisses Abdos Fessiers	
12h15 à 13h00 Mix Kuduro / Zumba	
13h00 à 13h45 Stretching	
<hr/>	
18h30 à 20h00 Tennis <i>Tous publics*</i> (2) <small>Halle Christiane Guillaume</small>	
19h00 à 21h00 Initiation Stand up paddle (1) <small>Ile de Monsieur</small>	
19H15 à 20h00 Circuit-Training	
20H00 à 20H45 Stretching	

JEUDI	
12h15 à 13h00 Circuit Training	
12h15 à 13h30 Sport Santé	
12h15 à 13h45 Tennis <i>Débutants*</i> (2) <small>Halle Christiane Guillaume</small>	
<hr/>	
18h30 à 20h00 Tennis <i>Pratiquants*</i> (2) <small>Halle Christiane Guillaume</small>	
19h00 à 20h00 Squash	
19H15 à 20H00 Cuisses Abdos Fessiers	
20H00 à 20H45 Pilates	

VENDREDI	
12h15 à 13h00 Cuisses Abdos Fessiers	
12h15 à 13h00 Course à pied <i>Tous niveaux</i>	
13h00 à 13h45 Stretching	
<hr/>	
18h30 à 20h30 Initiation Canoë-Kayak (1) <small>Ile de Monsieur</small>	
19h00 à 20h00 Foot à 5 Indoor	
19H15 à 20H00 Mix Kuduro / Zumba	
20H00 à 20H45 Stretching	

De 12h15 à 13h45

De 18h30 à 21h00

LUNDI	
12h15 à 13h00 Circuit-Training	
12h15 à 13h45 Tennis <i>Tous publics*</i> (2) <small>Halle Christiane Guillaume</small>	
13h00 à 13h45 Stretching	
<hr/>	
18h45 à 20h00 Course à pied <i>Tous niveaux</i>	
19h15 à 20h00 Sport Santé	
19H15 à 20h00 Cuisses Abdos Fessiers	
20H00 à 20H45 Stretching	

MARDI	
12h15 à 13h00 Renforcement Musculaire	
12h15 à 13h45 Tennis <i>Pratiquants*</i> (2) <small>Halle Christiane Guillaume</small>	
13h00 à 13h45 Stretching	
<hr/>	
18h30 à 20h00 Tennis <i>Débutants*</i> (2) <small>Halle Christiane Guillaume</small>	
18h45 à 20h00 Course à pied <i>Tous niveaux</i>	
19H15 à 20h00 Mix Kuduro / Zumba	
20H00 à 20H45 Stretching	

MERCREDI	
12h15 à 13h00 Cuisses Abdos Fessiers	
12h15 à 13h00 Mix Kuduro / Zumba	
13h00 à 13h45 Stretching	
<hr/>	
18h30 à 20h00 Tennis <i>Tous publics*</i> (2) <small>Halle Christiane Guillaume</small>	
19h15 à 20h00 Circuit-Training	
19H15 à 20h00 Mix Kuduro / Zumba	
20H00 à 20H45 Stretching	

JEUDI	
12h15 à 13h00 Circuit Training	
12h15 à 13h30 Sport Santé	
12h15 à 13h45 Tennis <i>Débutants*</i> (2) <small>Halle Christiane Guillaume</small>	
<hr/>	
18h30 à 20h00 Tennis <i>Pratiquants*</i> (2) <small>Halle Christiane Guillaume</small>	
19h15 à 20h00 Cuisses Abdos Fessiers	
20h00 à 20h45 Stretching	

VENDREDI	
12h15 à 13h00 Cuisses Abdos Fessiers	
12h15 à 13h00 Course à pied <i>Tous niveaux</i>	
13h00 à 13h45 Stretching	
<hr/>	
19h15 à 20h00 Circuit Training	
19H15 à 20h00 Mix Kuduro / Zumba	
20h00 à 20H45 Stretching	

De 12h15 à 13h45

De 18h30 à 20h45

Lieu de pratique : Cité des Sports sauf mention (1) et (2)
 1- Ile Monsieur à Sèvres 2- Halle Christiane Guillaume
 * Tennis : Rendez-vous annulé en cas de pluie
 ** Sport Santé : Conditions de pratique voir au verso