



Cours collectifs - Espace ESN

Séance : 3€
Assurance annuelle obligatoire : 12€

Juillet 2010

Lundi	28	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers	5	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers	12	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers	19	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers	26	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers
Mardi	29	18h00 Aéromix 19h00 Aéromix	6	18h00 Aéromix 19h00 Aéromix	13	18h00 Aéromix 19h00 Aéromix	20	18h00 Aéromix 19h00 Aéromix	27	18h00 Aéromix 19h00 Aéromix
Mercredi	30	18h00 Cardio-gym 19h00 Super-Mix 20h00 Speed-training	7	18h00 Cardio-gym 19h00 Super-Mix 20h00 Speed-training	14	18h00 Cardio-gym 19h00 Super-Mix 20h00 Speed-training	21		28	18h00 Cardio-gym 19h00 Super-Mix 20h00 Speed-training
Jeudi	1	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers	8	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers	15	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers	22	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers	29	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers
Samedi	3	10h00 Speed-Training	10	10h00 Speed-Training	17	10h00 Speed-Training	24	10h00 Speed-Training	1	10h00 Speed-Training

Août 2010

Lundi	2	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers	9	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers	16	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers	23	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers
Mardi	3	18h00 Aéromix 19h00 Aéromix	10	18h00 Aéromix 19h00 Aéromix	17	18h00 Aéromix 19h00 Aéromix	24	18h00 Aéromix 19h00 Aéromix
Mercredi	4	18h00 Cardio-gym 19h00 Super-Mix	11	18h00 Cardio-gym 19h00 Super-Mix	18		25	18h00 Cardio-gym 19h00 Super-Mix
Jeudi	5	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers	12	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers	19	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers	26	18h00 Aérobic 19h00 Abdos-Fessiers



Natation - Aquagym

Piscine olympique

Aquagym : 3€ - Natation loisir : 1€
Assurance annuelle obligatoire : 12€

Juillet 2010

Mardi	29	19h00-20h30	6	19h00-20h30	13	19h00-20h30	20	19h00-20h30	27	19h00-20h30
		Natation loisir		Natation loisir		Natation loisir		Natation loisir		Natation loisir
Vendredi	2	19h30 Aquagym	9	19h30 Aquagym	16	19h30 Aquagym	23	19h30 Aquagym	30	19h30 Aquagym
		19h00-20h30		19h00-20h30		19h00-20h30		19h00-20h30		19h00-20h30
Vendredi	2	Natation loisir	9	Natation loisir	16	Natation loisir	23	Natation loisir	30	Natation loisir
		19h30 Aquagym		19h30 Aquagym		19h30 Aquagym		19h30 Aquagym		19h30 Aquagym

Août 2010

Mardi	3	19h00-20h30	10	19h00-20h30	17	18h30-20h30	24	18h30-20h30
		Natation loisir		Natation loisir		Natation loisir		Natation loisir
Vendredi	6	19h30 Aquagym	13	19h30 Aquagym	20	19h30 Aquagym	27	19h30 Aquagym
		19h00-20h30		19h00-20h30		19h00-20h30		19h00-20h30
Vendredi	6	Natation loisir	13	Natation loisir	20	Natation loisir	27	Natation loisir
		19h30 Aquagym		19h30 Aquagym		19h30 Aquagym		19h30 Aquagym