

BODENMOR

PROGRAMME DES COURS 2023/24

Baden : Salle Le Tumulus ou (*)Salle Gahinet

Le Bono : Salle Le Mené

Larmor Baden : Salle Cousteau

	Jour / horaire	Réf. du cours	Activités choisies				
			Gym Active	Stretching	Gym Mix	Séniors adaptée	Pilates
Baden (*) salle Gahinet	Lundi 8 h 30	GA1	Alexandre				
	Lundi 9 h 30	GA2	Alexandre				
	Lundi 10 h 30	S1		Alexandre			
	Lundi 11 h 45	PSB					Marina Sw Ball
	Mardi 8 h 30*	P20					Anne Sophie
	Mardi 9 h 30*	P10					Anne Sophie
	Mardi 10 h 30*	P21					Anne Sophie
	Mardi 11 h 30*	S2		Anne Sophie			
	Mercredi 8 h 30	P11					Alexandre
	Mercredi 9 h 30	GA3	Alexandre				
	Mercredi 10 h 30	S3		Alexandre			
	Mercredi 11 h 30	GD1			Alexandre		
	Jeudi 8 h 30	GA4	Alexandre				
	Jeudi 9 h 30	GD2			Alexandre		
	Jeudi 10 h 30	Sen1				Alexandre	
	Jeudi 11 h 30	S4		Alexandre			
Le Bono	Lundi 20 h 30	GA5	Michelle				
	Mardi 9 h 00	P13					Franck
	Mardi 10 h 00	GA6	Franck				
	Mercredi 20 h30	GA7	Marina				
	Vendredi 10 h 00	GA8	Franck				
	Vendredi 11 h 15	S5		Marina			
Larmor-Baden	Lundi 10 h 15	S6		Marina			
	Lundi 19 h 00	GA9	Michelle				
	Vendredi 8 h 45	GA10			Marina		
	Vendredi 9 h 45	GD3			Marina		

Cours supplémentaires Baden Pilates Lundi 15h30 salle Tumulus et Le Bono Swiss Ball jeudi 10h