



SPORTS LOISIRS VALETTOIS



PLANNING GENERAL

COSEC SALLE 3

SALLE POLYVALENTE Valerie Garmier

LUNDI						
10h30 à 11h30	GYM	CELINE				
11h30 à 12h30	GYM DOUCE	CELINE				
16h00 à 17h00	LINE DANCE (Débutant)	LYCIA				
17h00 à 18h00	LINE DANCE (Avancé)	LYCIA				
18h00 à 19h00	GYM	CELINE				
MARDI						
09h30 à 10h30	Gymnastique Taoïste	MARIE-ANGELE				
10h30 à 11h30	Tai-Chi 108 Mouvements	MARIE-ANGELE				
11h30 à 12h00	Eventail / Tuishou	MARIE-ANGELE				
12h30 à 13h30	GYM	CELINE				
17h30 à 18h30	GYM	ANNICK				
18h30 à 19h30	GYM	ANNICK				
MERCREDI						
12h15 à 13h15	GYM	ANNICK	8h30 à 9h30	PILATES	ANTOINE	
			9h30 à 10h30	GYM DOUCE	ANTOINE	
JEUDI						
17h00 à 18h00	GYM	ANNICK	17h30 à 18h30	PILATES	ANTOINE	
18h00 à 19h00	YOGA	ADELINE	18h30 à 19h30	GYM CARDIO	ANTOINE	
VENDREDI						
10h00 à 11h00	STRETCHING	MONIQUE				
11h00 à 12h00	GYM DOUCE	CELINE				
12h15 à 13h15	GYM	CELINE				
17h30 à 18h30	GYM	ANNICK				
18h30 à 19h30	GYM	ANNICK				
SAMEDI						
8h30 à 9h30	Qi gong	GERARD				
9h30 à 10h	Méditation Auto Massage	GERARD				
10h00 à 11h00	Tai-Chi 24 Mouvements	GERARD				
11h00 à 12h00	YOGA	ADELINE				

Horaires bureau:

Tél : 04/94/03/02/25

Lundi : 14h30 à 18h, Mardi et Vendredi 8h30 à 12h et 14h à 19h

Site : www.sportsloisirsvalettois.fr

Mail : slvsat@sfr.fr

Le planning peut être modifié en cours d'année