

## Lundi

### RENFO CARDIO

Céline  
SALLE MALATAVERNE  
9H00 – 10H00

### GYM DOUCE + STRETCHING

Céline  
SALLE MALATAVERNE  
10H00 – 11H30

### TAI CHI

Michel  
SALLE DES HUMBERTS  
19H-20H

### STEP CARDIO

Lucas  
GYMNASSE  
19H00 – 19H45

### PILATES STRETCHING POSTURAL

Lucas  
GYMNASSE  
19H45 – 20H45

## Mardi

### PILATES

Mario  
SALLE MALATAVERNE  
10H00 – 10H45  
10H45 – 11H30

### YOGA

Sylvie  
SALLE LES CALENDRIERES  
9H30 – 10H45  
11H00 – 12H15

### CARDIO MIX

Mario  
GYMNASSE  
19H00 – 20H00

### RENFO MUSCULAIRE

Mario  
GYMNASSE  
20H00 – 21H00

## Mercredi

### GYM TONIC

Céline  
SALLE MALATAVERNE  
9H30 – 10H30

### GYM DOUCE

Céline  
SALLE MALATAVERNE  
10H30 – 11H30

### GYM/RENFO

Mathilde  
SALLE MALATAVERNE  
17H30 – 18H30

### PILATES

Mathilde  
SALLE MALATAVERNE  
18H30 – 19H30

### PILATES

Mathilde  
SALLE MALATAVERNE  
19H30 – 20H30

## Jeudi

### RENFO STRETCHING

Mario  
SALLE GRAND COUR  
8H30 – 9H30  
9H30 – 10H30

### YOGA

Cécile  
SALLE CALENDRIERES  
9H45 – 11H00  
11H15 – 12H30

### YOGA

Marie  
SALLE GRAND COUR  
17H15 – 18H30  
19H45 – 21H00

### YOGA énergie

Sandy  
SALLE DES HUMBERTS  
18H15 – 19H30  
19h45 – 21h00

### CARDIO ou CROSS TRAINING

Mario  
GYMNASSE  
19H15 – 20H15

### SOPHROLOGIE

Mario  
SALLE MALATAVERNE  
20H15 – 21H15

## Vendredi

### YOGA

Christiane  
SALLE CALENDRIERES  
8H30 – 9H45  
10H00 – 11H15

### GYM DOUCE

Sandy  
SALLE MALATAVERNE  
10H45 – 11H45

## PLANNING SLD 2020/2021

sldommartin@gmail.com

<http://sldom.jimdo.com>

