

## PLANNING SAISON 2018/2019

**(Excepté périodes de vacances scolaires)**

**début:** lundi 10 septembre 2018

**fin des cours:** vendredi 28 juin 2019

**Cours Centre Nautique: lundi 10 septembre 2018- vendredi 17 mai 2019**

Jours	Horaires	Activités	Animateurs	lieu
LUNDI	08h45/09h45	Gym adultes/ salle	Evelyne	Léo Lagrange salle de danse
	10h00/11h00	Gym adultes/salle	Evelyne	Léo Lagrange salle de danse
	11H00/12H00	Cours Etirement	Diane	Léo Lagrange salle de danse
	12h15/13h15	Cours Pilates <b>Confirmés</b>	Anne	Léo Lagrange salle de danse
	17h15/17h55	Gym dans l'eau	Ghislaine	Centre nautique à Crolles
	17h55/18h35	Gym dans l'eau	Ghislaine	Centre nautique à Crolles
	18h35/19h15	Gym dans l'eau	Ghislaine	Centre nautique à Crolles
	18h30/20h00	Marche nordique	Diane	Rassemblement parking Espace Paul Jargot
MARDI	08h40/10h10	Marche nordique	Diane	Rassemblement parking Espace Paul Jargot
	08h45/09h45	Gym pour tous/salle	Evelyne	Léo Lagrange salle de danse
	10h30/11h30	Gym adultes/ salle	Diane	Léo Lagrange salle de danse
	15h20/16h00	Gym dans l'eau	Sophie	Centre nautique à Crolles
	15h45/16h45	Cours Pilates	Anne	Léo Lagrange salle de danse
	17h00/18h00	Cours Pilates	Anne	Léo-Lagrange, salle de danse
	18h15/19h15	Marche Active	Anne	Rassemblement parking Espace Paul Jargot
MERCREDI	12H00/13h00	Cours Pilates <b>Confirmés</b>	Anne	Léo Lagrange salle de danse
	20h00/21h30	Gym tonique/salle	Daniel	Léo Lagrange salle de danse
JEUDI	08h45/09h45	Gym pour tous/salle	Evelyne	Léo Lagrange salle de danse
	10h30/11h30	Marche Active	Diane	Rassemblement parking Espace Paul Jargot
	12h15/13h15	Cours Pilates	Anne	Léo Lagrange salle Dojang
	19h00/20h00	Marche Active	Anne	Rassemblement parking Espace Paul Jargot
	20h30/22h00	Gym tonique/salle	Evelyne	Léo Lagrange salle de danse
JEUDI	Journées plein air	Randonnées, Ski de fond, raquettes	APPN	Rassemblement parking Lagrange
VENDREDI	08h45/09h45	Gym pour tous/salle	Evelyne	Léo Lagrange salle de danse
	10h00/11h00	Gym pour tous/salle	Evelyne	Léo Lagrange salle de danse
	15h15/16h15	Natation Débutants	Ghislaine	Centre nautique à Crolles
	16h15/17h15	Natation niveau 1	Didier	Centre nautique à Crolles
	16h15/17h15	Natation niveau 2	Sophie	Centre nautique à Crolles
	16H15/17h15	Natation niveau 3	Stevens	Centre nautique à Crolles
	16h00/17h30	Yoga	Gabriela	Léo Lagrange salle de danse
	18h15/19h15	Gym adultes/salle	Diane	Léo Lagrange salle de danse
	19h30/20h30	Cours Pilates	Diane	Léo Lagrange salle de danse

nouveaux cours en rouge

	activités extérieurs
	gym en salle
	activités nautiques
	Pilates
	Yoga

