

Lundi :

Aless : Même heure, même cours : **Stade Sisco**

Marie-Hélène : Même heure, même cours : **Stade Sisco**

Mardi :

Marie - Hélène : Même heure, même cours : **Stade Sisco**

Claudine : Même heure, même cours : **Stade Sisco**

Noura : 18h-19H **PILATES** **Stade de la Miolane**

19h-20h **GYM TONIQUE** **Stade de la Miolane**

Mercredi :

Christelle : Même heure, même cours : **Stade Sisco**

Marie - Hélène : Même heure, même cours : **Quai Gélou (Les Lecques)**

Jeudi :

Aless : même cours mais changement d'horaires : avancés de 45 mn (premier cours à 9h puis 10 h, et 11 h) . **Stade Sisco**

Marie-Hélène : pas de step, mais Abdos/fessiers 18h/19h **Stade de la Miolane**

Sandie : pas de Zumba mais 19h15/20h : HIIT à la place (mélange d'exercices de renforcement musculaire et d'exercices cardio). **Stade de la Miolane**

Vendredi :

Sandie : : Même heure, même cours : **Stade Sisco**

Marie-Hélène : Même heure, même cours : **Stade Sisco**

Aless : Même heure, même cours : **Stade Sisco**

Samedi :

Noura : Même heure, même cours : **Stade de la Falquette**