**ASMB GYM FITNESS - COURS VACANCES TOUSSAINT 2022**

 **SAMEDI 22 OCTOBRE**

* 09h30/10h15 RM **Magali Colas**
* 10h15/11h00 Zumba **Magali Colas**
* 09h00/10h00 Step **Maxime Ladoumègue**
* 10h00/10h30 Abdos-Fessiers **Maxime Ladoumègue**
* 09h45/10h45 Footing **Frank**
* 11h00/12h00 Footing **Frank**

 **LUNDI 24 OCTOBRE**

* 18h15/19h15 Pilates débutant  **Catherine Relais Séniors**
* 19h15/20h15 Pilates intermédiaire **Catherine Relais Séniors**
* 18h00/19h00 Abdos Fessiers Stretch **Aline Colas**
* 19h00/20h00 Pilates intermédiaire  **Aline Colas**

 **MARDI 25 OCTOBRE**

* 09h00/10h00 RM **Sandrine Colas**
* 10h00/11h00 RM **Sandrine**  **Colas**
* 11h00/11h45 Stretching **Sandrine**  **Colas**
* 09h30/10h30 Pilates intermédiaire **Catherine** **Relais Séniors**
* 10h30/11h30 Abdos-Fessiers-Stretching **Catherine** **Relais Séniors**
* 19h00/20h00 RM **Sandrine Colas salle polyvalente**
* 19h00/20h00 Pilates débutant **Aline Relais Séniors**

 **MERCREDI 26 OCTOBRE**

* 12h15/13h00 RM **Aline Relais Séniors**
* 13h00/13h45 Pilates **Aline Relais Séniors**
* 19h00/20h00 Step intermédiaire  **Mus Ladoumègue**
* 20h00/21h00 LIA  **Mus Ladoumègue**
* 21h00/22h00 Renfo Cardio **Mus Ladoumègue**

 **JEUDI 27 OCTOBRE**

* 09h30/10h30 RM **Aline Relais Séniors**
* 10h30/11h30 Abdos-Fessiers/Stretching **Aline Relais Séniors**
* 19h00/20h00 Renfort musculaire **Sandrine**  **Colas salle polyvalente**
* 19h30/20h30 Zumba **Magali Colas**
* 20h30/21h30 RM **Magali Colas**
* 18h00/19h00 Abdos-Fessiers/Stretching **Catherine Relais Séniors**
* 19h15/20h15 Pilates avancé **Catherine Relais Séniors**

 **VENDREDI 28 OCTOBRE**

* **09h00/10h00** Pilates débutant **Catherine Relais Séniors**
* **10h00/11h00** Pilates avancé **Catherine Relais Séniors**
* 18h00/19h00 Caf/Stretching **Sandrine**  **Relais Séniors**

 **LUNDI 31 OCTOBRE**

* 09h45/10h45 RM  **Frank Colas salle polyvalente**
* 10h45/11h45 Pilates **Frank Colas salle polyvalente**
* 18h00/19h00 Abdos Fessiers Stretch **Aline Relais Séniors**
* 19h00/20h00 Pilates intermédiaire  **Aline Relais Séniors**

 **MERCREDI 2 NOVEMBRE**

* 09h45/10h30 Zumba **William Relais Séniors**
* 10h30/11h15 Zumba **William Relais Séniors**
* 12h15/13h00 RM **Aline Relais Séniors**
* 13h00/13h45 Pilates **Aline Relais Séniors**
* 19h00/20h00 Zumba **William Ladoumègue**
* 20h00/21h00 LIA **Mus Ladoumègue**
* 21h00/22h00 Renfo Cardio **Mus Ladoumègue**

 **JEUDI 3 NOVEMBRE**

* 09h30/10h30 RM **Aline Relais Séniors**
* 10h30/11h30 Abdos-Fessiers/Stretching **Aline Relais Séniors**

 **VENDREDI 4 NOVEMBRE**

* 19h00/20h00 Zumba **William Relais Séniors**

 **SAMEDI 5 NOVEMBRE**

* 09h45/10h45 Footing **Frank**
* 11h00/12h00 Footing **Frank**