**ASMB GYM FITNESS - COURS VACANCES PRINTEMPS 2023**

 **SAMEDI 22 AVRIL**

* 09h30/10h15 RM **Magali Colas**
* 10h15/11h00 Zumba **Magali Colas**
* 09h00/09h45 Step confirmé **Maxime Ladoumègue**
* 09h45/10h30 LIA **Maxime Ladoumègue**
* 09h45/10h45 Footing **Frank**
* 11h00/12h00 Footing **Frank**

 **LUNDI 24 AVRIL**

* 18h00/19h00 Abdos Fessiers Stretch **Aline Relais Séniors**
* 19h00/20h00 Pilates intermédiaire  **Aline Relais Séniors**
* 19h00/20h00 Step intermédiaire  **Isaline Ladoumègue**
* 20h00/21h00 **S**tretching/Pilates **Isaline Ladoumègue**

 **MARDI 25 AVRIL**

* 09h00/10h00 RM **Sandrine Relais Séniors**
* 10h00/11h00 RM **Sandrine**  **Relais Séniors**
* 11h00/11h45 Stretching **Sandrine**  **Relais Séniors**
* **19h00/20h00** RM **Sandrine Colas**
* 19h00/20h00 Pilates débutant **Aline Relais Séniors**

 **MERCREDI 26 AVRIL**

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

 **JEUDI 27 AVRIL**

* 09h30/10h30 RM **Aline Relais Séniors**
* 10h30/11h30 Abdos-Fessiers/Stretching **Aline Relais Séniors**
* 19h00/20h00 Renfort musculaire **Sandrine**  **Relais Séniors**

 **VENDREDI 28 AVRIL**

* 18h00/19h00 Caf/Stretching **Sandrine**  **Relais Séniors**

 **MARDI 2 MAI**

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

 **MERCREDI 3 MAI**

* 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 Caf/Stretching **Mus Ladoumègue**
* 20h00/21h00 LIA intermédiaire **Mus Ladoumègue**
* 21h00/22h00 Step intermédiaire **Mus Ladoumègue**

 **JEUDI 4 MAI**

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

 **VENDREDI 5 MAI**

* 10h00/11h00 Pilates débutant **Catherine Relais Séniors**
* 11h00/12h00 Pilates avancé **Catherine Relais Séniors**
* 19h00/20h00 Zumba **William Relais Séniors**