

Lundi

RENFO CARDIO

Céline GRAS
Salle MALATAVERNE
9H00 – 10H00

GYM DOUCE + STRETCHING

Céline GRAS
Salle MALATAVERNE
10H00 – 11H30

TAI CHI

Michel ROUMIEU
Salle MALATAVERNE
18H45 – 19H45

RENFO CARDIO

Etienne PERRAT
Salle POLYVALENTE
19H00 – 20H00

RENFO STRETCHING POSTURAL

Etienne PERRAT
Salle POLYVALENTE
20H00 – 21H00

Mardi

PILATES

Mario CANNATA
Salle MALATAVERNE
10H00 – 11H00
11H00 – 12H00

HATHA YOGA

Yvan CIOLFI
Salle GRANDCOUR
9H30 – 10H45

HATHA YOGA

Roxanne ASNAR
Salle GRANDCOUR
11H00 – 12H15

CARDIO MIX

Mario CANNATA
Salle POLYVALENTE
19H00 – 20H00

RENFO

Mario CANNATA
Salle POLYVALENTE
20H00 – 21H00

Mercredi

RENFO CARDIO

Etienne PERRAT
Salle MALATAVERNE
9H30 – 10H30

**GYM DOUCE +
STRETCHING**
Etienne PERRAT
Salle MALATAVERNE
10H30 – 11H30

HATHA YOGA

Yvan CIOLFI
Salle GRANDCOUR
18H30 – 19H45
20H00 - 21h15

RENFO

Mathilde BARIT
Salle MALATAVERNE
17H30 – 18H30

PILATES

Mathilde BARIT
Salle MALATAVERNE
18H30 – 19H30
19H30 – 20H30

Jeudi

RENFO

Mario CANNATA
Salle MALATAVERNE
8H30 – 9H30

PILATES

Mario CANNATA
Salle MALATAVERNE
9H30 – 10H30

YOGA VINIYOGA

Céline RIVIERE
Salle GRANDCOUR
9H30 – 10H45
11H00 – 12H15

HATHA YOGA

Yvan CIOLFI
Salle GRANDCOUR
18H15 – 19H30
19H45 – 21H00

CROSS TRAINING

Mario CANNATA
Salle POLYVALENTE
19H00 – 20H00

PILATES

Mario CANNATA
Salle MALATAVERNE
20H00 – 21H00

Vendredi

HATHA YOGA

Roxanne ASNAR
Salle GRANDCOUR
9H00 – 10H15
10H30 – 11H45 Yoga doux

**GYM DOUCE +
STRETCHING**
Céline PASTORE
Salle MALATAVERNE
10H45 – 11H45

PLANNING

SLD

2023/2024

Sous réserves des
consignes sanitaires en
vigueur en septembre
2023

sldommartin@gmail.com

<http://sldom.jimdo.com>

