

PLANNING DE COURS COLLECTIFS 2018-2019

CENTRE DES ARTS CORPORELS

Cours assurés du lundi 3 septembre 2018 au vendredi 21 juin 2019

| Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | Vendredi | Vendredi | Sam Dim |
|--|--|--|--|--|--------------------------------------|--|---|--|--|----------------------------------|
| Salle | Studio | Salle | Studio | Salle | Studio | Salle | Studio | Salle | Studio | |
| 9H15 10H15 Body Gym @Sandie | 9h15-10h30 KineSynergies BodySafe @Christian | 9H15 10H15 Pilates @Barbara | | | | 9H15 10H Cycling @Sandie | | 9H15 10H Abdos Fessiers @Barbara | | |
| 10H15 11H Cycling @Sandie | | 10H30 12H Sport Santé @Brigitte | | | | 10H15 11H Stretching @Sandie | | | | |
| 12H30 13H15 Cycling @Isa | 12H30 13H15 Tonif posturale @Brigitte | 12H30 13H15 Body gym @Barbara | | 12H30 13H15 Gym cardio @Barbara | | 12H30 13H15 Abdos Fessiers @Barbara | | 12H30 13H15 Stretching @Sandie | | STAGES ATELIER SPECTACLE |
| | | | <u>*17H30 18H30*</u> Cerceau aérien Tissu aérien Enfants @Pauline | <u>*15H15 16H30*</u> Zumba Enfants-Ados @Sandie | | 15H Gym Equilibre @Brigitte | | Retrouvez les sessions SPINNING D'ISA de 20H15 à 21H45 certain vendredi. ----- Infos & tarifs dans la rubrique actualités sur le site www.cac-revel.com ou sur la page FB | | COURS A THEMES |
| <u>*17H30 18H30*</u> Baby Gym Nés en 2013 2014 2015 @Isa | 18H 19H Piloxing Barre @Sandie | 18H30 19H15 Abdos Fessiers @Sandie | <u>*18H30 19H30*</u> Cerceau aérien Tissu aérien Pré-ados @Pauline | 17H45 18H30 Cycling @Sandie | | 19H15 20H Cycling @Isa | 18H 19H30 Sophroenergy @Magali | 18H 18H45 Pilates Spécial Dos @Barbara | <u>*18H 19H30*</u> Pole Dance DEB INTER @Myriam | POSSIBILITE LOCATION SALLE |
| 18H45 19H45 Body Gym @Myriam | <u>*19H15 20H45*</u> Pole Dance INTER 1&2 @Sandie | 19H15 20H Cycling @Sandie | <u>*19H30 21H30*</u> Cerceau aérien Tissu aérien Ados/Adultes @Pauline | 18H30 19H15 Abdos Fessiers @Sandie | 19H15 20H Cycling @Sandie | 20H 21H Zumba @Myriam | <u>*20H 21H30*</u> Pole Dance INTER 1&2 @Constance | 19H 20H Body Gym @Barbara | <u>*19H30 21H*</u> Pole Dance DEB INTER @Sandie | |
| 19H45 20H45 Piloxing SSP @Myriam | | 20H15 21H15 Stretching @Sandie | | 19H15 20H15 Pilates @Marie | 20H15 21H15 Stretching @Sandie | 19H30 20H30 Step @Sandie gymnase R.Sudre | | | | |

Les cours précédés d'une * et soulignés ne seront pas assurés pendant les vacances scolaires. Aucun cours n'est assuré pour les vacances des fêtes de fin d'année : du 22 décembre au 6 janvier.

Pour les cours suivants merci de prendre directement contact avec l'intervenant concerné :

KineSynergies - BodySafe
avec Christian
06 37 68 35 94
christian.dhau362@orange.fr

SPORT SANTE & GYM EQUILIBRE
avec Brigitte
06 81 14 51 38
burson.brigitte@orange.fr

SOPHROENERGY
avec Magali
07 82 78 46 04
sophroenergy@gmail.com