

AIX GYM PLANNING ACTIVITES ADULTE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30-11h30 (e) 2 Groupes <i>Leslie et Pierre</i>	9h30-10h30 (a) PILATES RENFO <i>Leslie</i>	9h30-10h30 (b) PILATES RENFO <i>Leslie</i>	9h15-10h15 (a) MODERN-JAZZ <i>Geraldine</i>	9h30-10h30 (a) GYM-RENFO <i>Gwen</i>	08h30-10h15 (e) MARCHE NORDIQUE SPORTIVE <i>Leslie</i>
MARCHE NORDIQUE BIEN ETRE		 AIX GYM FITNESS & PILATES	10h15-11h15 (a) STRETCHING COURS COMPLET <i>Geraldine</i>	11h30-12h30 (e) STRETCHING GYM DOUCE <i>Géraldine</i>	9h30-10h30 (a) PILATES <i>Gwen</i>
MARCHE NORDIQUE TONIQUE	11h30-12h30 (a) PILATES STRETCH <i>Leslie / Dana</i>		9h30-10h30 (a) YOGA VINYASA <i>Géraldine</i>		9h30 11H30 (e) MARCHE NORDIQUE BIEN ETRE ET TONIQUE <i>Pierre</i>
	12h30-13h30 (a) GYM-RENFO <i>Leslie</i>	18h30-19h29 (c) exterieur sept/oct/mai/juin CIRCUIT TRAINING * CARDIO-RENFO <i>Leslie</i>	14h00-16h00 (e) MARCHE NORDIQUE TONIQUE <i>Leslie</i>	12h30-13h30 (a) PILATES RENFO <i>Engins</i> <i>Leslie</i>	
18h30-19h30 (c) PILATES <i>Leslie</i>	19h00-20h00 (d) CARDIO-DANCE-RENFO <i>Joshnella / Laurie</i>	19h00-20h30 (e) MARCHE NORDIQUE TONIQUE (lampe frontale) <i>Dana / Laurie</i>	19h00-20h00 (d) GYM-RENFO <i>Dana / Laurie</i>		
			19h30-20h30 <i>Gwen</i> PILATES SWISS-BALL (a)		

- (a) ► COMPLEXE SPORTIF VAL DE L'ARC Salle de danse 24 av des infirmeries 13090 Aix en Provence
 (b) ► COMPLEXE SPORTIF VAL DE L'ARC Gymnase de la Maison des Arts de Combats rue Henri Moissan 13100 Aix en Provence
 (c) ► COMPLEXE SPORTIF VAL DE L'ARC Gymnase Collège de l'Arc de Meyran en face Maison des des Arts de Combats (salle derrière le terrain de hand)
 (d) ► LUYNES LYCEE INTERNATIONNAL Salle de danse Georges Duby 200 rue Georges Duby 13290 Aix en Provence (a gauche en passant le portillon)
 (e) ► MARCHE NORDIQUE le planning des lieux est sur le site www.aixgym.com
 (*) ► EN EXTERIEUR de septembre à novembre puis de Avril à fin juin sur la pelouse du Val de l'Arc