

## PLANNING DES ACTIVITES SAISON 2020-2021

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>YOGA</b>  18h – 19h MJC  Gauthier	<b>PILATES</b>  12h30 – 13h30 Vignes Blanches  Gauthier	<b>YOGA</b>  10h30 – 11h30 Vignes Blanches  Gauthier	<b>GYM MULTI ACTIVITES</b>  18h - 19h MJC  Sylvie S	<b>AQUAGYM</b>  19h15 – 20h Piscine Centre Sportif  Laurent	<b>YOGA</b>  10h – 11h Vignes Blanches  Gauthier
<b>PILATES</b>  19h – 20h MJC  Gauthier	<b>PILATES</b>  13h30 – 14h30 Vignes Blanches  Gauthier	<b>TAI-CHI-QI GONG</b>  11h30 – 12h30 Vignes Blanches  Gauthier	<b>PILATES</b>  19h30 – 20h30 Gymnase JJ Rousseau  Sylvie S	<b>AQUAGYM</b>  20h – 21h Piscine Centre Sportif  Laurent	<b>TAI-CHI-QI GONG</b>  11h – 12h Vignes Blanches  Gauthier
<b>BODY ZEN</b>  19h30 – 20h30 Gymnase JJ Rousseau Ou IME Henri Wallon Sylvie H	<b>KUDURO FIT</b>  19h00 – 20h00 IME Henri Wallon  Fatia	<b>PILATES</b>  12h30 – 13h30 Vignes Blanches  Gauthier		<b>PERFECTIONNEMENT NATATION</b>  20h -21h Piscine Centre Sportif  Alain	<b>YOGA</b>  12h – 13h Vignes Blanches  Gauthier
	<b>CIRCUIT TRAINING</b>  20h00 – 21h00 IME Henri Wallon  Fatia	<b>AQUAGYM</b>  20h – 21h Piscine Centre Sportif  Alain		<b>DANSES EN LIGNES</b>  20h -21h Vignes Blanches  Sylvie H	

**SEULES RESTRICTIONS : nous vous demandons de choisir l'un ou l'autre des cours mentionnés ci-dessous :**

**Mardi PILATES : soit 12h30, soit 13h30**

**Vendredi AQUAGYM : soit 19h15, soit 20h**

**Samedi YOGA : soit 10h, soit 12h**

**ADRESSES DES SALLES : Vignes Blanches** - Avenue Anna de Noailles - 95200 Sarcelles (vers IUT-Flanades)

**MJC** - 10 bis avenue Paul Valéry - entrée par l'allée Auguste Rodin - 95200 Sarcelles (vers gare RER D)

**Gymnase JJ Rousseau** - 2 rue Jean Jacques rousseau - 95200 Sarcelles (Sarcelles Village-Lycée)

**Piscine** Centre sportif Nelson Mandela - Avenue Paul Langevin 95200 - Sarcelles (vers le Lac)

**Institut Médico Educatif (IME)** Henri Wallon 15 rue des Coquetiers 95200 Sarcelles : (Haut du Roy)