

PLANNING HEBDOMADAIRE DES ACTIVITES SPORTIVES 2025-2026

Gymnase et salle Socio

Lundi	Mercredi	Jeudi	VENDREDI	Dimanche
	9h45-10h45 11h00-12h00 PILATES <i>Animateur : Camille LE MARECHAL</i> Salle socio	8h45-10h00 10h10-11h25 11h45-13h00 YOGA <i>Contact : Alice POIRIER</i> <i>(☎06.95.08.13.52)</i> <i>Mail : alicepoirier@centre-rio.com</i> Salle Socio		10h-12h00 BADMINTON <i>Contact : Stéphane BERCKMANS</i> <i>(☎ 06.86.59.85.62)</i> Gymnase
	11h00-12h00 GYMNATIQUE DOUCE <i>Animateur : Dimitri MAILLARD</i> Gymnase			
	YOGA (salle Pereg) (cours spéciaux) <i>Contact : Alice POIRIER</i> <i>(☎06.95.08.13.52)</i> <i>Mail : alicepoirier@centre-rio.com</i> 9h00-10h15 et 10h30-11h45			
18h00-19h00 (débutants) 19h15-20h15 (2 ^{ème} année) PILATES <i>Animateur : Ketty</i> Salle socio	18h00-19h00 PILATES <i>Animateur : Camille LE MARECHAL</i> Salle socio			
	19h00-20h00 CARDIO <i>Animateur : Marina AGOSTA</i> Gymnase	18h00-19h45 BADMINTON <i>Contact : Stéphane BERCKMANS</i> <i>(☎ 06.86.59.85.62)</i> Gymnase		
19h15-20h15 INTERVAL- TRAINING <i>Animateur : Baptiste MORICE</i> Gymnase		20h00-21h00 GYM TONIQUE <i>Animateur : Mathieu GUILLLOTIN</i> Gymnase		