

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			9H30 - 10H30 <b>MARCHE ACTIVE</b> <b>P</b>	9H30 - 11H <b>MARCHE NORDIQUE</b> TOUS NIVEAUX <b>CG</b>	9H - 10H30 <b>MARCHE NORDIQUE</b> NIVEAU CONFIRMÉ <b>M N P O</b>
10H30 - 11H30 <b>PILATES</b> SPECIAL DOS	10H30 - 11H30 <b>GYM DOUCE FELDENKRAIS</b> INFLUENCÉE PAR LA MÉTHODE <b>A</b>				10H30 - 12H <b>MARCHE NORDIQUE</b> TOUS NIVEAUX <b>CG</b>
11H30 - 12H30 <b>PILATES ADAPTÉ</b>					9H30 - 11H LE 1ER SAMEDI DU MOIS <b>RANDONADE</b> REMPLECE LES 2 SÉANCES DE MARCHE NORDIQUE DU MATIN CONSULTER LE PROGRAMME
	12H30 - 13H15 <b>C.A.F</b>	12H30 - 13H15 <b>PILATES</b>		12H30 - 13H15 <b>T.B.C</b>	
	14H - 15H <b>MARCHE NORDIQUE</b> TOUS NIVEAUX - DOUX <b>S</b>	14H - 15H30 <b>ENFANTS</b> <b>S</b> MULTI-SPORTS NATURE <b>S</b> PARKOUR	13H30 - 15H <b>PRÉPARATION PHYSIQUE</b> <b>FORMES D'HAPPY</b>		14H - 14H45 <b>MARCHE NORDIQUE</b> INITIATION <b>D</b>
17H - 18H30 <b>MARCHE NORDIQUE</b> TOUS NIVEAUX - TONIQUE <b>S</b>		15H45 - 17H00 <b>MARCHE NORDIQUE</b> PUBLIC FRAGILE <b>S</b>			
18H30 - 19H15 <b>PILATES STRETCHING</b> <b>A</b>	18H15 - 19H15 <b>CROSS TRAINING</b>	17H30 - 18H30 <b>MARCHE NORDIQUE</b> INITIATION <b>CG</b>	18H15 - 19H <b>BODY BARRE</b>	18H - 18H45 <b>REGGAETON</b> *partenariat*	
19H - 20H <b>MARCHE ACTIVE</b> <b>P</b>	19H15 - 20H <b>BODY BARRE</b>	19H - 20H30 <b>MARCHE NORDIQUE</b> NIVEAU CONFIRMÉ <b>CG</b>	18H15 - 19H15 <b>MARCHE NORDIQUE</b> TOUS NIVEAUX <b>S</b>	18H45 - 19H30 <b>STREET JAZZ</b> *partenariat*	
	20H - 20H45 <b>ZUMBA</b>		19H15 - 20H <b>STRETCHING</b>	18H45 - 19H30 <b>STREET JAZZ</b> *partenariat*	
	20H - 21H <b>PILATES</b> *partenariat* <b>CV</b>		20H - 20H45 <b>PILATES</b>	19H - 20H30 <b>RUNNING</b> ABDOS/GAINAGE <b>P</b>	

Les séances en salle se déroulent toutes à Villeneuve de la Raho à la salle Montade (Rue Joseph Cazeilles) sauf indication **A** **CV**

**A** Salle Anémone Parking du groupe scolaire Alfred Sauvy Avenue du Roussillon Villeneuve de la Raho

**CV** Salle des Fêtes Corneilla del Vercol

Adresse des séances en extérieur (marche active, running et marche nordique), voir les indications suivantes :

**P** Parc des sports Perpignan

**S** Parking du Stade - au STOP en bas de la rue Joseph Cazeilles Villeneuve de la Raho

**CG** D39, Parking du Conseil Général, en face entrée principale du petit lac

**D** Parking Décathlon Perpignan Sud