

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
			9H30 - 10H30 MARCHE ACTIVE P	9H30 - 11H MARCHE NORDIQUE TOUS NIVEAUX CG	9H - 10H30 MARCHE NORDIQUE NIVEAU CONFIRMÉ M N P O CG
10H - 10H45 PILATES	10H - 11H BALLET BODY FITNESS FORMES D'HAPPY				10H30 - 12H MARCHE NORDIQUE TOUS NIVEAUX
11H - 12H GYM DOUCE FELDENKRAIS INFLUENCÉE PAR LA MÉTHODE					9H30 - 11H LE 1ER SAMEDI DU MOIS RANDONADE REMPLECE LES 2 SÉANCES DE MARCHÉ NORDIQUE CONSULTER LE PROGRAMME
	12H30 - 13H15 C.A.F	12H30 - 13H15 PILATES		12H30 - 13H15 T.B.C	14H - 14H45 MARCHE NORDIQUE INITIATION D
	14H - 15H MARCHE NORDIQUE TOUS NIVEAUX - DOUX S	14H - 15H30 ENFANTS MULTISPORTS NATURE SALLE MONTADE ET EXTÉRIEUR	13H30 - 15H PRÉPARATION PHYSIQUE FORMES D'HAPPY		
17H - 18H30 MARCHE NORDIQUE TOUS NIVEAUX - TONIQUE S		15H45 - 17H00 MARCHE NORDIQUE PUBLIC FRAGILE S			
18H30 - 19H15 PILATES STRETCHING A	18H30 - 19H15 CROSS TRAINING		18H15 - 19H BODY BARRE S	18H - 18H45 AFRO DANCE DANCEHALL	
	19H15 - 20H STEP DANCE		18H45 - 19H45 MARCHE NORDIQUE TOUS NIVEAUX S	18H45 - 19H30 HIP HOP STYLE	
	19H - 20H MARCHE ACTIVE P	19H - 20H30 MARCHE NORDIQUE NIVEAU CONFIRMÉ CG	19H15 - 20H STRETCHING	19H - 20H30 RUNNING ABDOS/GAINAGE P	
	20H - 20H45 ZUMBA		20H - 20H45 PILATES		

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

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

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