

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

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