|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| **18h30-19h30**  Renforcement musculaire (Emilie Bélina)  *Gymnase Patriarches* | **12h-13h**  Gym Tonique  (Laura)  *Maison Fraternelle* |  |  | **18h-19h**  Elgo Danse  (Ludivine*)*  *Salle Polytechnique* | **17h45-18h30**  Renforcement musculaire  (Odile)  *Gymnase Patriarches* | **10h15-11h45**  Barre au sol  (Daisy) | **10h -11h**  Gym douce  (Caroline) |
| **19h30-20h30**  Stretching (Emilie Bélina)  *Gymnase Patriarches* | **13-14**  Stretching  (Laura)  *Maison Fraternelle* | **18h-19h**  Renforcement musculaire (Jean-Michel)  *Lucien Gaudin* | **18h30-19h30**  Aqua-Gym  (Ludovic)  Jean Taris | **18h30-19h30**  Gym Posturale  (Daisy)  *Maison Fraternelle* | **18h30-20h**  Postural Ball  (Odile)  *Gymnase Patriarches* | **12h-13h**  Gym posturale  (Daisy)  *Salle Polytechnique* |  |
| **19h-20h30**  Renforcement musculaire ludique et stretching (Odile)  *Gymnase Buffon* | **19h00-20h**  Gym Zen  (Jean-Michel)  *Gymnase Ortolan* | **19h-20h**  Pilate  (Jean-Michel)  *Lucien Gaudin* | **19h30-20h30**  Aqua-gym  (Ludovic*)*  *Jean Taris* | **19h30-20h30**  Barre au sol débutant  Délié du corps  (Daisy)  *Maison Fraternelle* | **19h-20h30**  Hatha Yoga  (Isabelle)  Maison Fraternelle | **13h-14h**  Hatha Yoga  (Isabelle)  *Salle Polytechnique* |  |

Gymnase Patriarches : 6 place Bernard Halpern, 75005 PARIS, tél : 01 43 36 81 37 (métro : Censier)

Gymnase Ortolan : 18 rue Ortolan, 75005 PARIS, tél : 01 43 37 55 30 (métro : Monge)

Piscine Jean Taris: 16 rue Thouin, 75005 PARIS, tél : 01 55 42 81 90 (métros : Monge ou Cardinal Lemoine)

Salle Polytechnique : 1 rue Descartes, 75005 PARIS, tél : 01 46 34 11 97 (métro : Maubert-Mutualité)

Lucien Gaudin : Quai Saint Bernard, 75005 PARIS, tél : 01 45 35 30 77

Maison Fraternelle : 37 rue Tournefort 75005 PARIS (métro Censier)

Gymnase Buffon :13, rue Buffon 75005 PARIS, tel 01 43 31 45 92 (métro Austerlitz)