|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 débutantDélié 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)