

## LUNDI

Daubeuf Serville

18h00 / 18h45  
Pilates Avancé

18h45 / 19h35  
Pilates Intermédiaire

19h35 / 20h30  
Pilates Fondamental  
Dès 16 ans

Yoga pilates : chaque exercice Pilates associé à une posture de Yoga pour nourrir corps et esprit

Body sculpt (mardi) : renforcement musculaire, step activité fitness variée

Pilates 3 niveaux progressifs : renforcement des muscles profonds avec placement précis, mouvements lents et respiration profonde.

Body Tabata : 20s d'exercices, 10s de récupération, puis stretching

Cardiot Combat : Mélange de coups de poings, de coups de pieds et de mouvements cardio, pour se dépenser en s'amusant

Stretching : étirements des muscles, souplesse

Relaxation : détente physique et mentale

## MARDI

Daubeuf Serville

9h30 / 10h30  
Baby Gym  
1/2 ans

10h30 / 11h30  
Baby Gym  
1/2 ans

14h15 / 15h15  
Body Sculpt

18h00 / 19h00  
Yoga Pilates  
Inter / Avancé

19h00 / 19h30  
Body Tabata  
Dès 16 ans

19h30 / 20h15  
Body Sculpt  
Dès 16 ans

20h15 / 21h00  
Cardio Combat  
Dès 16 ans

## MARDI

Tourville les ifs

19h15 / 20h15  
Zumba  
Adulte / Ados  
Dès 11 ans

20h15 / 21h15  
Danse Adulte  
Dès 18 ans

## MERCREDI

Tourville les ifs

13h45 / 14h45  
Danse 8/10 ans

14h45 / 15h30  
Zumba 5/10 ans

15h30 / 16h15  
Danse et jeux sportifs  
5/7 ans

16h30 / 17h15  
Motricité et Jeux  
3/5 ans

17h15 / 18h15  
Danse 11/14 ans

18h15 / 19h15  
Danse 14/19 ans

19h15 / 20h00  
Cuisses Abdos  
Fessiers  
dès 16 ans

20h00 / 21h00  
Zumba Adulte  
Dès 15 ans

## JEUDI

Daubeuf Serville

17h45 / 18h40  
Pilates Fondamental  
(dès 16 ans)

18h40 / 19h30  
Stretching / Relaxation  
Dès 16 ans

19h30 / 20h30  
Yoga Pilates  
Fonda / Inter  
Dès 16 ans

## JEUDI

Goderville  
Résidence «La Chénaie»

14h30 / 16h30  
Gym douce et gym mémoire  
(ouvert aux personnes  
extérieures à la résidence)