

<p>Lundi de 18h15 à 19h15 avec <u>Jean CUNY</u> Gymnastique d'entretien</p>	<p>Au COSEC, rue Jean Moulin à TOMBLAINE</p>
<p>Lundi de 20h à 21h avec <u>Maëva GONZALEZ</u> <i>Zumba dance (travail du cardio avec exercices d'aérobic sur musique latino)</i></p>	<p>Dans les Salons du Haut-Château d'ESSEY-LES-NANCY</p>
<p>Mardi de 10h00 à 11h00 avec <u>Martine GRECH</u> Gymnastique dynamique sur enchaînement musical</p>	<p>A la salle bleue du Foyer Foch d'ESSEY-LES-NANCY</p>
<p>Mardi de 18h00 à 19h00 avec <u>Geoffrey PETEK</u> Gymnastique dynamique</p>	<p>Au COSEC, rue Jean Moulin à TOMBLAINE</p>
<p>Mercredi de 12h15 à 13h15 avec <u>Margot ALROY</u> Stretching, renforcement musculaire, récupération</p>	<p>Au COSEC rue Jean Moulin à TOMBLAINE</p>
<p>Mercredi de 19h à 20h avec <u>Martine GRECH</u> Stretching, étirements musculaires</p>	<p>Au COSEC rue Jean Moulin à TOMBLAINE</p>
<p>Mercredi de 19h30 à 20h30 avec <u>Margot ALROY</u> NOUVEAU <i>Pilates (technique douce pour le renforcement des muscles profonds)</i></p>	<p>Au Gymnase Emile Gallé d'ESSEY-LES-NANCY</p>
<p>Jeudi de 8h45 à 9h45 avec <u>Anne BOUIGEON</u> Gymnastique à intensité modérée (en douceur). Equilibre, mémoire, récupération musculaire</p>	<p>A la salle Maringer d'ESSEY-LES-NANCY</p>
<p>Jeudi de 10h00 à 11h00 avec <u>Anne BOUIGEON</u> Gymnastique dynamique sur enchaînement musical, renforcement musculaire</p>	<p>A la salle Maringer d'ESSEY-LES-NANCY</p>
<p>Jeudi de 17h à 18h avec <u>Maëva GONZALEZ</u> NOUVEAU <i>Yoga danse (discipline mêlant posture du yoga et fluidité du mouvement)</i></p>	<p>Au Gymnase Emile Gallé d'ESSEY-LES-NANCY</p>
<p>Jeudi de 19h à 20h avec <u>Eric GRANDJEAN</u> Gymnastique dynamique, renforcement musculaire</p>	<p>Au COSEC rue Jean Moulin à TOMBLAINE</p>