



- Saisissez votre nom et votre prénom
- Mettez un X dans la case à côté de chaque cours sélectionné
- Reportez vous à l'onglet "Calcul Cotisation" (ou au document "Calcul Cotisation 2023-2024") pour accéder au montant de votre cotisation et à la procédure de paiement
- Sauvegardez le fichier avec votre nom comme ceci "Planning des cours adultes - *mon nom* .xlsx ou mettez le document complété dans l'urne

Nom

Prénom

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9h30 : Renforcement Musculaire (+)		9h15 : Renforcement Musculaire (+)		
	10h30 : Yoga / Stretching		10h15 : Stretching		
	11h45 : Mobilité Equilibre (1)		11h15 : Gym Bien vieillir	11h15 : Mobilité Equilibre (1)	10h00 : Marche Nordique (1)(2)
14h00 : Maintien & Forme				12h30 : Zen Attitude	
15h00 : Gym Tonique (+)				14h00 : Cardio / Renforcement Musculaire (++)	
16h00 : Gym Douce		16h25 : Fitball		15h00 : Pilates	
17h10 : Acti-seniors	17h15 : Body Zen	17h25 : Gym Bien être		17h00 : Stretching	
18h15 : Gym Tonique (+)	18h20 : Pilates	18h25 : Gym Tonique (+)	18h00 : Pilates	18h00 : Stretching	
19h20 : Gym Tonique (+)	19h20 : Cuisses/Abdos/Fessiers (+)	19h30 : Cuisses/Abdos/Fessiers (+)	19h00 : Yoga Dynamique		
20h20 : Pilates	20h20 : Zumba (++)	20h30 : Pilates	20h00 : Gym Tonique (+)		

(+) : Niveau de difficulté Moyen

(1) : Après un cours d'essai

(++) : Cours très tonique

(2) : 1 samedi sur 2