

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h30 - 11h15 Marche Nordique <i>Caro</i>		9h30-11h Pila'Flex Salle EUROPIA <i>Caro</i>	9h30 Cross Training VAL DE L'ARC <i>Laurence</i>	9h30 - 12h Marche Nordique Avancé <i>Laurence ou Caro</i>
12h30 TRX Salle EUROPIA <i>Mika</i>	12h30 PILATES Avancé Salle UGHETTI <i>Caro</i>	12H15 Cross Training Complexe sportif du VAL DE L'ARC <i>Caro</i>	12h15 TRX Salle EUROPIA <i>Caro</i> 12h30 Pilates Débutant Salle UGHETTI <i>Mika</i>		
17h Pilates Avancé Salle RUOCCO <i>Caro</i>	17h Pilates Débutant La PROVENCE <i>Caro</i>		17h Pilates Avancé Salle RUOCCO <i>Caro</i>		14h - 16h Marche Nordique Débutant <i>Laurence ou Caro</i>
18h Cross Training Salle RUOCCO <i>Mika</i>	18h Pilates Athlétique LA PROVENCE <i>Caro</i>	18h Pilates Débutant Salle EUROPIA <i>Mika</i>	18h Stretching Salle RUOCCO <i>Caro</i> 18h TRX Salle EUROPIA <i>Mika</i>		
19h30 Pilates Débutants Centre METABOLIK <i>Mika</i>	18h30 TRX Salle EUROPIA <i>Mika</i>	18h30 Outdoor Training Stade FONTVENELLE <i>Caro</i>	19h Pilates Athlétique Salle RUOCCO <i>Caro</i>		

LIEUX DES COURS en SALLES :

- Salle EUROPIA : studio de danse au dessus de l'imprimerie COREP. 48 avenue Robert Schuman.
- Salle RUOCCO : salle de danse au premier étage du gymnase Ruocco. Avenue Gaston Berger. Face à l'IUT.
- Salle HEXAGONE au centre METABOLIK : 724 avenue du club hippique. à l'étage du centre commercial l'Ensoleillé.
- Salle de Sport LA PROVENCE : Centre Socio-culturel LA PROVENCE, 10 Bd du Maréchal Juin. Derrière le Pasino.
- Salle UGHETTI à Luynes : salle de danse du centre. Allée Serge Attard, Luynes.

LIEUX DES COURS en EXTERIEUR :

- Complexe Sportif du Val de l'Arc : 35 av. des infirmeries. rdv sur le parking de la Direction des sports.
en cas de mauvais temps, le cours se fait au dojo du gymnase.
- Stade FONTVENELLE de Gardanne. rdv sur le stade !
- Massifs de la Provence pour les Marches Nordiques : lieux de rdv envoyé 2 jours avant par sms.