

## SEANCES LOISIRS ADULTES 2016/2017

LUNDI	MARDI	MERCREDI	Jeudi	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
					9h  Débutants et Confirmés  Ile Verte  12h	10h  Confirmés  Pont d'Oxford  12h
12h Débutants et Confirmés  Pont d'Oxford  14h	12h Débutants et Confirmés  Ile Verte  14h	12h Débutants et Confirmés  Pont d'Oxford  14h	12h  Autonome  Ile Verte  14h	12h Débutants et Confirmés  Pont d'Oxford  14h		

**18h**

Débutants  
et  
Confirmés

Ile Verte

**20h**

**18h**

Débutants  
et  
Confirmés

Ile Verte

**20h**

**18h**

Débutants  
et  
Confirmés

Pont d'oxford

**20h**

Base de l'Ile Verte : 37, quai Jongkind, 38 000 Grenoble

Base du pont d'Oxford : 160, rue des martyrs, 38 000 Grenoble

- Les séances commencent aux horaires indiqués
- ▲ - Il n'y a **pas de limitation du nombre de séances**. Une fois inscrit au club, vous avez la possibilité de faire les séances qui vous conviennent.
- Au passage à **l'heure d'hiver** (fin octobre) les séances du soir (18h-20h) se feront en salle (ergo, muscu/fitness...) jusqu'en mars.