

## PROGRAMME D'ACTIVITES 2024

Activités	Moniteurs	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Fitness</b>							
Zumba			19:30/20:30		19:30/20:30		
Total Body Workout	Nelli Kikano	08:30 / 9:30		08:30 / 09:30		08:30 / 09:30	
Stretching	Fouad Saba					09:30 / 10:30	
Body Toning	Leoni Frem		18:00 / 19:00		18:00 / 19:00		
Zumba Kids	Darine Bejjani					17:00 / 19:00	
Zumba Adults	Andree Bejjani	08:30 / 9:30		08:30 / 09:30 19:00 / 20:00		19:00 / 20:00	
Hatha Yoga	Pia Atallah			18:00 / 19:15			
Gym Privé	Roger Bassil						
Gym Privé	Christian El Hachem						
Gymnastique (Selon l'âge)	Charbel Farhat			17:30 / 19:30			10:00 / 12:00
Aikido	George Francis		18:00 / 19:30		18:00 / 19:30		
Danse Orientale	Jeanine Badr	10:00 / 11:00					
<b>Combats</b>							
Tae Kwon Do / Beginner	Robert Hosri	17:00 - 18:00		17:00 - 18:00		17:00 - 18:00	10:30/12:00
MMA / Intermediate	Robert Hosri	18:00 - 19:00	19:30/21:00	18:00 - 19:00	19:30/21:00	18:00 - 19:00	
MMA / Red & Black Belt	Robert Hosri	19:00 - 20:30		19:00 - 20:30		19:00 - 20:30	
MMA / Junior Class	Robrt Hosri		18:30 - 19:30		18:30 - 19:30		
MMA / Kick Boxing	Rober Hosri		19:30 - 20:30		19:30 - 20:30		
<b>Natation</b>							
Stage Natation (Niveau 1)	François Ghattas		15:45/16:30	15:15/16:00		15:30/16:30	9:15/10:00
Stage Natation (Niveau 2)	François Ghattas	16:00/16:45	16:30/17:15	16:00/16:45		16:15/17:00	9:15/10:00
Stage Natation (Niveau 3)	François Ghattas	16:45/18:00	17:00/18:00	16:45/17:30		17:00/17:45	
Stage Natation (Selection)	François Ghattas	18:00/19:00		18:00/19:00		18:00/19:00	08:00/09:15
Natation (Privée 1P)	François Ghattas						
Natation (Privée 2P)	François Ghattas						
Natation (Privée 3P)	François Ghattas						
Aqua Gym	Leonie Frem		19:00 / 20:00	10:00/11:00	19:00 / 20:00	10:00/11:00	
<b>Mini Foot</b>							
Mini Foot ( selon l'âge)	Rabih Khater	17:00 / 20:30		16:30 / 19:30		16:30/20:30	09:30 /12:30
<b>Tennis</b>							
Tennis Privé	Bero						
Tennis Groupe 2	Bero						
Tennis Groupe 3&4	Bero						
<b>Jeux Sociaux</b>							
Bridge	Charles Nasr			10:45/14:00			
Scrabble	Hind Khoury				14:30 - 18:00		
<b>Nutrition &amp; Diététique</b>	Nada Assaf Slaiby	<b>SUR RENDEZ-VOUS 03-381989</b>					
<b>Institut de Bauté</b>	Brigitte Helou	<b>SUR RENDEZ-VOUS 03-402648</b>					
<b>Les programmes et horaires sont sujets à des changements.</b>							