

**UTL du Pays de St-Malo**  
**9 bis rue de Bonneville**  
**35400 SAINT-MALO**

**Programme des cours**  
**à la date du : 26/06/2024 11:11**

| Nom                                    |                | Description   | Professeur            | Lieu                    | Prix |
|--|----------------|---|-----------------------|-------------------------|------|
| CG1 Gymnastique Équilibre              | lundi 13h30    | Cours de gymnastique, qui allie cardio, équilibre et gainage                              | Mme Aurélie BERTHELOT | Salle Théophile Briand  | 70 € |
| CG2 Gymnastique                        | mardi 9h00     | Gymnastique classique en salle  | Mme Aurélie BERTHELOT | Salle du Grand Domaine  | 70 € |
| CG3 Gymnastique                        | mardi 10h45    | Gymnastique classique en salle  | Mme Isabelle HEINRY   | Salle de la Guymauvière | 70 € |
| CG4 Gymnastique Équilibre              | mercredi 9h00  | Cours de gymnastique, qui allie cardio, équilibre et gainage                              | Mme Aurélie BERTHELOT | La Madeleine            | 70 € |
| CG5 Gymnastique                        | vendredi 11h10 | Gymnastique classique en salle  | Mme Aurélie BERTHELOT | Salle du Grand Domaine  | 70 € |
| CG6 Body Flow                          | jeudi 10h00    | Gymnastique alliant Yoga et Pilates   | Mme Sandrine DAVAL    | Salle de la Madeleine   | 70 € |
| CGB Body Attitude                      | lundi 14h00    | Gymnastique s'inspirant du Tai Chi, Yoga, Pilates, Stretching                             | M. Luc LE BOUDER      | Salle du Grand Domaine  | 70 € |
| CGR Mobilité articulaire et relaxation | mercredi 11h00 | Mobilité articulaire et relaxation  | M. Luc LE BOUDER      | Château Malo            | 70 € |
| CP1 Gym Pilates                        | lundi 15h00    | Gymnastique Pilates : Méthode de renforcement des muscles profonds                        | M. Luc LE BOUDER      | Salle du Grand Domaine  | 70 € |
| CP2 Gym Pilates                        | mardi 14h00    | Gymnastique Pilates : Méthode de renforcement des muscles profonds                        | M. Luc LE BOUDER      | Salle de la Guymauvière | 70 € |
| CP3 Gym Pilates Avancés                | vendredi 11h00 | Gymnastique Pilates pour les non-débutants : Méthode de renforcement des muscles profonds | M. Luc LE BOUDER      | Château Malo            | 70 € |
| CS1 Stretching                         | lundi 10h45    | Stretching  | Mme Sandrine DAVAL    | Salle du Grand Domaine  | 70 € |
| CS2 Stretching                         | mardi 10h00    | Stretching  | Mme Aurélie BERTHELOT | Salle du Grand Domaine  | 70 € |
| CS3 Stretching                         | mercredi 10h15 | Stretching  | Mme Aurélie BERTHELOT | Salle de la Madeleine   | 70 € |
| CS4 Stretching                         | jeudi 10h45    | Stretching  | Mme Isabelle HEINRY   | La Guymauvière          | 70 € |
| CS5 Stretching                         | jeudi 11h15    | Stretching  | Mme Sandrine DAVAL    | Salle de la Madeleine   | 70 € |
| CY1 Yoga doux                          | lundi 15h00    | Cours de Yoga doux (Hata Yoga)  | Mme Rozenn DUHIREL    | Salle Théophile Briand  | 80 € |
| CY2 Hatha Yoga                         | lundi 16h30    | Cours de Yoga   | Mme Rozenn DUHIREL    | Jacques Cartier         | 80 € |
| CY4 Hatha Yoga                         | jeudi 9h30     | Cours de Yoga   | Mme Rozenn DUHIREL    | La Guymauvière          | 80 € |
| CY5 Yoga                               | jeudi 15h00    | Cours de Yoga dynamique pour débutants et initiés   | Mme Sophie CATURLA    | Grand Domaine           | 80 € |
| CY6 Tai Chi Avancés                    | mercredi 17h30 | Tai Chi Intermédiaires et Avancés   | M. Xavier MARTIN      | Salle des Cottages      | 90 € |