









19 cours aux choix : Planning 2024-2025

Lundi		Mardi	Mercredi		Jeudi	Vendredi		Samedi
Salle Dallier	Salle La Bruyère	Salle Dallier	Salle Dallier	Salle La Bruyère	Salle Dallier	Salle Dallier	Salle La Bruyère	Salle Dallier
								Catherine et Magali
								9h15 10h Cardio/Step
								10h 11h Renforcement circuit
								11h 11h45 Zumba/lia
Florence	Elsa	Ichrak	Karine	Ichrak	Elsa	Ichrak	Gaëlle	
19h30 20h15 Cardio/renfo	19h30 20h15 Cardio	19h30 20h15 Renforcement musculaire	19h 19h45 Renforcement musculaire	18h45 19h30 Circuit training	19h30 20h15 Circuit training	19h30 20h15 Renforcement musculaire	19h30 20h15 Cardio renfo Body training	11h45 12h45 Pilates
								
20h15 21h Pilates	20h15 21h Swiss Ball	20h15 21h Pilates Stretching	19h45 20h30 Pilates Méthode De Gasquet	19h30 20h15 Pilates	20h15 21h Swiss ball	20h15 21h Spécial Dos		

Inscription en ligne ou au secrétariat : un CM ou QS, une photo, Tarif: 360€