

Planning des cours à partir de janvier 2024

Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8h45					8h45-9h30 Renfo (Sophie)
9h		9h-10h Step (Anne-Marie)	9h-9h45 Gym douce (Vanessa)	9h-10h Renfo (Anne-Marie)	9h30-10h15 Stretching (Sophie)
10h	10h15-11h15 Renfo Julie	10h-11h Renfo (Anne-Marie)	10h-11h Gym douce (Anne-Marie)	10h-11h Body zen (Anne-Marie)	10h15-11h Renfo (Sophie)
11h			11h-12h Pilates * (Anne-Marie)		11h-11h45 Stretching (Sophie)

13h30				13h45-15h15 Yoga * (Rosalie)	
14h					
15h	15h-17h A.P.A * (Hamza)			15h15-16h45 Yoga * (Rosalie)	15h-17h A.P.A * (Hamza)
16h					
17h					
18h	17h30-18h30 Pilates * (Hamza)	18h-19h Renfo (Delphine)	17h30-19h Yoga * (Solange)	17h30-18h30 Renfo (Sophie)	17h30-18h30 Pilates * (Fabien)
19h	18h30-19h30 Renfo (Adeline)				
20h		19h20-20h20 Renfo (Delphine)			19h30-20h30 Cardio-danse (Katia)

	SAVIGNEUX (salle polyvalente)
	ENERGYM
	SOLEILLANT
	LEZIGNEUX
	G3 DUBUC
	SALLE KARATE E.D.A

* Activités Physiques adaptées, Yoga, Pilates : inscriptions limitées, nous contacter