

DEBUT DU COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8H45-9H30					Renfo (Sophie)
9H-10H		Step (Anne-Marie)		Renfo (Anne-Marie)	Stretching (Sophie)
9H-10H		Gym Douce (Vanessa)			Renfo (Sophie)
9H30-10H15					Stretching (Sophie)
10H-11H		Renfo (Anne-Marie)	Gym Douce (Anne-Marie)	Body zen (Anne-Marie)	
10H05-11H05		Gym Douce (Vanessa)			
10H15-11H15	Renfo (Julie)				
11H-12H			Pilates *(Anne-Marie)		
13H45-15H15				Yoga* (Rosalie)	
15H-16h				Gym Adaptée sur chaise (Delphine)	
15H-16H30	A.P.A * ( Hamza)			A.P.A * ( Hamza)	
15H15-16H45				Yoga* (Rosalie)	
17H30-18H30	Pilates (Hamza)		Renfo (Sophie )	Pilates* (Fabien)	
17H30-19H			Yoga* (Rosalie)		
18H-19H		Renfo ( Delphine)			
18H30-19H30	Renfo (Adeline)				
19H20-20H20		Renfo ( Delphine)			
19H30-20H30				Cardio Dance (Katia)	



ENERGYM



LEZIGNEUX



MONTPLAISIR



CLAUDIUS DUPORT



SOLEILLANT



SALLE POLY SAVIGNEUX



SALLE DE KARATE E.D.A



G3 DUBRUC

\*Activités Physiques Adaptées, Yoga, Pilates, inscriptions limitées, nous contacter avant

