

ENTRETIEN ET REMISE EN FORME

Avec Julie

Les cours seront annulés du 30 janvier au 03 février
et remplacés du lundi 13 au vendredi 17 février

Détails de la semaine de remplacement

Lundi au gymnase	18h à 19h	Circuit training
au gymnase	19h à 20h	Pilates
Mardi rdv départ CMCS	9h30 à 11h30	Marche nordique en extérieur (si pluie annulé)
au dojo	18h à 19h	Renforcement musculaire
au dojo	19h à 20h	Pilates
Mercredi au dojo	18h45 à 19h45	Hiit + Stretching
Vendredi au dojo	10h30 à 12h	Gym douce + Stretching