

## ENTRETIEN ET REMISE EN FORME

Julie sera absente aux dates suivantes

lundi 6 mars : circuit training 18h à 19h  
pilates 19h à 20h

mardi 7 mars : marche nordique 9h30 à 11h30  
renforcement musculaire 18h à 19h  
pilates 19h à 20h

vendredi 24 mars : gym douce et stretching 10h30 à 12h

**Les cours seront remplacés la semaine  
du lundi 17 avril au vendredi 21 avril 2023**

**Planning de remplacement ci-dessous**

<b>Lundi 17 avril au gymnase</b>	<b>18h à 19h</b>	<b>Circuit training</b>
<b>au gymnase</b>	<b>19h à 20h</b>	<b>Pilates</b>
<b>Mardi 18 avril rdv départ CMCS</b>	<b>9h30 à 11h30</b>	<b>Marche nordique en extérieur (si pluie annulé)</b>
<b>au dojo</b>	<b>18h à 19h</b>	<b>Renforcement musculaire</b>
<b>au dojo</b>	<b>19h à 20h</b>	<b>Pilates</b>
<b>Vendredi 21 avril au dojo</b>	<b>10h30 à 12h</b>	<b>Gym douce + Stretching</b>