

PLANNING REMISE EN FORME des Mercredis 15h30 à 17h30

JANVIER 2024	
Mercredi 10 janvier	15h30 - 16h15 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	16h15 - 17h : FITBALL
	17h - 17h30 : STRETCHING
Mercredi 17 janvier	15h30 - 16h30 : RENFORCEMENT BODY-BARRE
	16h30 - 17h 30: STRETCHING MOBILITE ARTICULAIRE
Mercredi 24 janvier	15h30 - 16h30 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	16h30 - 17h30: STRETCHING
Mercredi 31 janvier	15h30 -16h15 : RENFORCEMENT BODY-BARRE
	16h15-16h45 : STRETCHING
	16h45-17h30 : FITBALL

FEVRIER 2024	
Mercredi 07 février	15h30 - 16h30 : RENFORCEMENT
	16h30 - 17h 30: STRETCHING MOBILITE ARTICULAIRE
Mercredi 14 février	15h30 - 16h30 : RENFORCEMENT BODY-BARRE
	16h30 - 17h30 : STRETCHING FITBALL