

PLANNING REMISE EN FORME des Mercredis 15h30 à 17h30

MARS 2024	
Mercredi 6 mars	15h30 - 16h15 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	16h15 - 16h45 : FITBALL
	16h45 - 17h30 : STRETCHING
Mercredi 13 mars	15h30 - 16h30 : RENFORCEMENT BODY-BARRE
	16h30 - 17h 30: STRETCHING RELAXATION
Mercredi 20 mars	15h30 - 16h15: RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	16h15 - 16h45 : FITBALL
	16h45 -17h30: STRETCHING
Mercredi 27 mars	15h30-16h15 : RENFORCEMENT BODY-BARRE
	16h15-16h45 : FITBALL
	16h45-17h30 : STRETCHING

AVRIL 2024	
Mercredi 03 avril	15h30 - 16h30 : RENFORCEMENT MUSCULAIRE
	16h30 - 17h 30: STRETCHING RELAXATION
Mercredi 10 avril	15h30 - 16h30 : RENFORCEMENT BODY-BARRE
	16h30 - 17h30 : STRETCHING FITBALL