

Remise en forme



DU 20 OCTOBRE AU 31 OCTOBRE 2025

Lundi 20 octobre

**Cardio 18h-18h45
(gymnase)
Pilâtes 18h45-19h30
(gymnase)**

mardi 21 octobre

**Renfo /stretching 15h45-17h15
(dojo)
Cross training 18h45-19h130
(naïades)**

Mercredi 22 octobre

**Atelier chorégraphique
13h-14h (dojo)
Zumba 17h-18h (dojo)**

Jeudi 23 octobre

**Cardio 18h-18h45 (gymnase)
Gym douce 18h45-19h30(gymnase)**

Vendredi 24 octobre

**Gym posturale 9h-9h45 (dojo)
Pilâtes 9h45-10h45 (dojo)**

Lundi 27 octobre

**Cardio 18h-18h45
(gymnase)
Pilâtes 18h45-19h30
(gymnase)**

Mardi 28 octobre

**Renfo /stretching 15h45-17h15
(dojo)
Cross training 18h45-19h130
(naïades)**

Mercredi 29 octobre

Zumba 17h-18h (dojo)

Jeudi 30 octobre

**Cardio 18h-18h45 (gymnase)
Gym douce 18h45-19h30(gymnase)**

jeudi 23 et 30 octobre
venir avec un vêtement
rose

C.M.C.S 05.56.09.82.99