

Remise en forme

du 9 février au 20 février 2026

Lundi 9 février

Cardio 18h-18h45
Pilâtes 18h45-19h30
gymnase

Mardi 10 février

Renfo /stretching 15h45-17h15
dojo
Cross training 18h45-19h30
naïades

Mercredi 11 février

Atelier chorégraphique 13h-14h
Zumba 17h-18h
dojo

Jeudi 12 février

Cardio 18h-18h45
Pilâtes 18h45-19h30
gymnase

Vendredi 13 février

Gym posturale 9h-9h45
Pilâtes 9h45-10h45
dojo
Cross training 12h45-13h30
naïades

Mardi 17 février

Renfo /stretching 15h45-17h15
dojo
Cross training 18h45-19h30
naïades

Mercredi 18 février

Atelier chorégraphique 13h-14h
Zumba 17h-18h
dojo

Jeudi 19 février

Cardio 18h-18h45
Pilâtes 18h45-19h30
gymnase

Vendredi 20 février

Cross training 12h45-13h30
naïades