

REMISE EN FORME

Du 7 avril au 17 avril

Lundi 6 avril, (férié).

Mardi 7 Avril
Renfo/stretching

10h-11h30

Au dojo

Cross-training

18h45-19h30

Aux Naïades

Mercredi 8 Avril
Atelier
Chorégraphique

13h-14h

Zumba

18h30-19h30

Aux Naïades

Jeudi 9 Avril

Body-Art

9h30-10h45

Au Dojo

Cardio

18h-18h45

Pilâtes

18h45-19h30

Au Gymnase

Vendredi 10 Avril
Gym Posturale

9h-9h45

Pilâtes

9h45-10h45

Au Dojo

Lundi 13 Avril
Gym Bien-Être

11h15-12h

Cardio

18h-18h45

Pilâtes

18h45-19h30

Au Gymnase

Mardi 14 Avril
Renfo/stretching

10h-11h30

Au Dojo

Cross-training

18h45-19h30

Aux Naïdes

Mercredi 15 Avril

Zumba

18h30-19h30

Aux Naïades

Jeudi 16 avril

Cardio

18h-18h45

Pilâtes

18h45-19h30

Au Gymnase

Vendredi 17 Avril

Gym Posturale

9h-9h45

Pilâtes

9h45-10h45

Au Dojo

C.M.C.S: 05.56.09.82.99

OBLIGATOIRE:

Pour la pratique sportive en salle, se munir d'une paire de baskets à semelles blanches ou "no-marking" propre, à utiliser uniquement pour cette pratique.