REMISE EN FORME

DU 19 OCTOBRE AU 30 OCTOBRE 2026

LUNDI 19 OCTOBRE

BODY-ART: 9h30-10h45 au Dojo
GYM BIEN-ÊTRE: 11h-12h au Dojo

CARDIO-RENFO: 18h-18h45
STRETCHING: 18h45-19h30
Salle des Naïades

MARDI 20 OCTOBRE

ZUMBA: 10h-10h45
BODY-ZEN: 10H45-11H30
Salle des Naïades

CROSS-TRAINING: 18h-18h45
Salle des Naïades

MERCREDI 21 OCTOBRE

CARDIO-BOXE: 18h30-19h15
Salle des Naïades

JEUDI 22 OCTOBRE

GYM BIEN-ÊTRE: 10h-11h
Salle des Naïades

CARDIO-RENFO: 18h-18h45
PILATES: 18h45-19h30
Salle des Naïades

VENDREDI 23 OCTOBRE

CAF: 12h45 à 13h30 au Dojo

LUNDI 26 OCTOBRE

BODY-ART: 9h30-10h45 au Dojo
GYM BIEN-ÊTRE: 11h-12h au Dojo

MARDI 27 OCTOBRE

ZUMBA: 10h-10h45
BODY-ZEN: 10H45-11H30
Salle des Naïades

CROSS-TRAINING: 18h-18h45
Salle des Naïades

MERCREDI 28 OCTOBRE

CARDIO-BOXE: 18h30-19h15
Salle des Naïades

JEUDI 29 OCTOBRE

GYM BIEN-ÊTRE: 10h-11h
Salle des Naïades

CARDIO-RENFO: 18h-18h45
PILATES: 18h45-19h30
Salle des Naïades

VENDREDI 30 OCTOBRE

GYM POSTURALE: 9h15-10h
PILATES: 10h-11h
ATELIER CHORÉGRAPHIQUE: 11h-12h
Au Dojo

CAF 12h45-13h30 *au Dojo*

DRESS CODE ROSE

CMCS: 05.56.09.82.99