

NOUVEAUX HORAIRES DES COURS AU 07.11.2023

JOURS	HORAIRES	ANIMATRICE	COURS
Lundi	9 h	Isabelle	Fitness
	10h15	Fatima	Gym douce
	14h30	Pascale	Fitness extérieur
Mardi	8h30	Pascale	Pilâtes
	9h45	Pascale	Fitness
	11h	Pascale	Body zen
	16h45	Pascale	Qi gong
	18h15	Pascale	Gym Tendance *
	19h20	Pascale	Yoga
	20h30	Isabelle	Pilâtes
Jeudi	8h30	Pascale	Fitness
	9h45	Pascale	Yoga
	11h	Pascale	Gym douce
	18h15	Pascale	Cross-Training
	19h20	Isabelle	Pilâtes : complet
Vendredi	9 h	Pascale	Body zen : complet
	10h15	Fatima	Fitness

* Planning mensuel alternant pound, fitball, step, cardio fitness et énergie-boxing