

NOUVEAUX HORAIRES DES COURS AU 01.09.2024

JOURS	HORAIRES	ANIMATRICE	COURS
Lundi	8h30	Isabelle	Fitness
	9 h45	Isabelle	Body stretch.
	11h	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
Vendredi	9 h	Pascale	Body zen
	10h15	Fatima	Fitness

* pound, fitball, step, cardio fitness... seront proposés