

NOUVEAUX HORAIRES DES COURS AU 01.09.2024

JOURS	HORAIRES	ANIMATEURS	COURS
Lundi	8h30	Arnaud	Gym douce
	9 h45	Arnaud	Fitness
	11h	Tristan	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	Catherine	Pilâtes
Jeudi	8h30	Pascale	Fitness
	9h45	Pascale	Yoga
	11h	Pascale	Gym douce
	18h15	Pascale	Cross-Training
	19h20	Catherine	Pilâtes
Vendredi	9 h	Pascale	Body zen
	10h15	Tristan	Fitness

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