

PLANNING 2023 -2024

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h à 10h STRETCHING(MDA) avec Patricia	9h30 à 10h30 GYM DOUCE PILATES (FOULD) avec Anne Marie	9h à 10h REVEIL MUSCULAIRE (MDA) avec Karine	9h30 à 10h30 REVEIL MUSCULAIRE (MDA) avec Karine	
	10h à 11h GYM DOUCE (MDA) avec Patricia		10h à 11h PILATES (MDA) avec Karine	10h30 à 11h30 PILATES (MDA) avec Karine
		10h15 à 11h45 MARCHE NORDIQUE Cours et Débutants avec Jasmine		11h15 à 11h45 RELAXATION (MDA) avec Céline
		13h à 14h AQUAGYM (Tournesol)		
				14h à 16h MARCHE avec Mouhcine
	14h à 15h GYM DOUCE (MDA) avec Anne Marie		14h à 15h STRETCHING (MDA) avec Céline	14h15 à 15h GYM DOUCE (MDA) avec Céline
				15h à 15h45 SOPHROLOGIE (MDA) avec Céline
15h à 17h MARCHE NORDIQUE avec Jasmine	15h à 16h PILATES (MDA) avec Anne Marie		15h à 16h GYM DOUCE (MDA) avec Céline	15h à 17h MARCHE NORDIQUE avec Jasmine
	16h à 17h PILATES (MDA) avec Anne Marie			16h30 à 17h30 AQUAJOGGING AQUAGYM (Tournesol)
	17h30 à 18h30 AQUAJOGGING AQUAGYM (Tournesol)			17H30 à 18H30 AQUAJOGGING AQUAGYM(Tournesol)