

Cours disponibles au 10 Décembre 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	9h30 : Renforcement Musculaire (+)		9h15 : Renforcement Musculaire (+)		
	10h30 : Yoga / Stretching		10h15 : Stretching		10h00 : Marche Nordique (1)(2)
	11h45 : Mobilité Equilibre (1)		11h15 : Gym Bien vieillir	11h15 : Mobilité Equilibre (1)	
14h00 : Maintien & Forme				12h30 : Zen Attitude	
15h00 : Gym Tonique (+)				14h00 : Cardio / Renforcement Musculaire (++)	
16h00 : Gym Douce		16h25 : Fitball		15h00 : Pilates	
17h10 : Acti-seniors	17h15 : Body Zen	17h25 : Gym Bien être		17h00 : Stretching	(1) : Après un cours d'essai
18h15 : Gym Tonique (+)	18h20 : Pilates	18h25 : Gym Tonique (+)	18h00 : Pilates	18h00 : Stretching	(2) : 1 samedi sur 2
19h20 : Gym Tonique (+)	19h20 : Cuisses/Abdos/Fessiers	19h30 : Cuisses/Abdos/Fessiers (+)	19h00 : Yoga Dynamique		(+) : Niveau de difficulté Moyen
20h20 : Pilates	20h20 : Zumba (++)	20h30 : Pilates	20h00 : Gym Tonique (+)		(++) : Cours très tonique

 Cour Complet

 Cour et liste d'attente complets

