

CLUB SPORTS ET LOISIRS

ACTIVITÉS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Renforcement musculaire		9h00-10h00 Sylvie			9h00-10h00 Franck	
Techniques douces			9h00-10h00 Sylvie			
Qi-Qong			10h00-11h00 Véronika			
Pilates	9h00-10h-00 Karen			9h00-10h00 Karen		
Yoga Iyengar			18h00-19h30 Florence			
Hatha Yoga	18h30-19h30 Sabine					
Cross Training				20h45-21h45 Sylvie		
Karaté				17h30-18h30 19h00-20h00 Luc		

Les cours se déroulent à la salle polyvalente de Villers-saint-Frambourg
Renseignements auprès d'Anne : 06 16 31 31 61 - www.clubsportsetloisirs.com