

Planning saison 2023 - 2024

PLANNING DES ACTIVITES SPORTIVES 2023 / 2024 CLUB SPORTS ET LOISIRS					
ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
RENFORCEMENT MUSCULAIRE Adélaïde		9H00 - 10H00			9H00 - 10H00
TECHNIQUES DOUCES Adelaïde					10H15 - 11H15
GI QONG Veronika			10H15 - 11H15		
PILATES Karen	9H00 - 10H00			9H00 - 10H00	
CIRCUIT TRAINING / CARDIO Sylvie				21H00 - 22H00	
YOGA YIENGAR FLORENCE			18H00 - 19H30		
HATHA YOGA Nouveau Professeur Sylvie	14H30 - 16H00				

Pour information contact **Anne Bastard**

06 16 31 31 61, annebastard@orange.fr ou sur notre site internet

Planning saison 2023 - 2024

PLANNING DES ACTIVITES SPORTIVES 2023 / 2024 CLUB SPORTS ET LOISIRS					
ACTIVITES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
RENFORCEMENT MUSCULAIRE Adélaïde		9H00 - 10H00			9H00 - 10H00
TECHNIQUES DOUCES Adelaïde					10H15 - 11H15
GI QONG Veronika			10H15 - 11H15		
PILATES Karen	9H00 - 10H00			9H00 - 10H00	
CIRCUIT TRAINING / CARDIO Sylvie				21H00 - 22H00	
YOGA YIENGAR FLORENCE			18H00 - 19H30		
HATHA YOGA Nouveau Professeur Sylvie	14H30 - 16H00				

Pour information contact **Anne Bastard**

06 16 31 31 61, annebastard@orange.fr ou sur notre site internet