

CLUB SPORTS ET LOISIRS

ACTIVITÉS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Renforcement musculaire		9h00-10h00 Adélaïde			9h00-10h00 Adélaïde	
Techniques douces					9h15 - 10h15 Adélaïde	
Qi-Qong			10h00-11h00 Véronika			
Pilates	9h00-10h-00 Karen			9h00-10h00 Karen		
Yoga Iyengar			18h00-19h30 Florence			
Cross Training				21h-22h Sylvie		

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