

PLANNING DES ACTIVITES EN SALLE 2022-2023

	ACTIVITES	HORAIRES	ANIMATEURS
LUNDI	GYMNASTIQUE	18H30-19H30	BRUNO
MARDI	GYMNASTIQUE GYMNASTIQUE METHODE PILATES RENFORCEMENT MUSCULAIRE CARDIO	9H00-10H00 10H05-11H05 20H15-21H15	BRUNO BRUNO AMELIE
MERCREDI	STRETCHING GYMNASTIQUE POSTURALE	18H30-19H30 19H45-20H45	CATHY CATHY
JEUDI	RENFORCEMENT MUSCULAIRE SOUTENU RENFORCEMENT MUSCULAIRE EN DOUCEUR RENFORCEMENT MUSCULAIRE DYNAMIQUE	9H00-10H00 10H05-11H05 20H30-21H30	GWEN GWEN CATHY
VENDREDI	RENFORCEMENT MUSCULAIRE SOUTENU STRETCHING	9H00-10H00 10H05-11H05	GWEN GWEN