

Cours dans le jardin du Centre
en cas de météo favorable

▲ Séances limitées à 10 personnes

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Matin 9h30	STRETCHING 			RENFORCEMENT MUSCULAIRE 	STRETCHING 
Matin 10h					
Midi 12h15					
Ap-Midi 14h					
Soir 17h30					
Soir 18h30	CUISSES ABDOS FESSIERS 	BIKING 	CROSS TRAINING 	CARDIO TRAINING 	

IMPORTANT

- Venir avec son tapis de sol et sa bouteille d'eau

INFORMATIONS

- N'oubliez pas de réserver à l'avance au vu du nombre de places limitées par séance.

- Restez prudents, continuez à respecter les gestes sanitaires -