



ASSOCIATION JOIES ET LOISIRS

PROGRAMME DU 9 au 12 AVRIL

- **MARDI 9 AVRIL : SYLVIE**

18H30 19H30 : Pilates avec matériel

19H30 20H30 : Cardio Boxe Energy

- **MERCREDI 10 AVRIL : SOFIA**

17h45 18h45 GYM ADULTE ACTIF (renfo et cardio)

19h00 20h00 : STRETCHING

- **JEUDI 11 AVRIL : SYLVIE**

18H30 19H30 : FIT DANSE

19H30 20H30 : ZEN : auto massage -cohérence cardiaque-
relaxation guidée

Cours ouverts à tous : 3€ les adhérents, 4€ les extérieurs.

Renseignements sur facebook, par mail (presidente@joiesetloisirs.com),

Tel 06 22 93 80 24

A venir le programme de la semaine suivante