










# PLANNING 2023 2024

\* tarifs spécifiques

-  9h15-10h15 Gymnastique Douce
-  18h00-19h00 Step
-  19h15-20h15 Renfo Cardio




**Lundi**

-  10h00-11h15 Qi-Gong \*
-  14h00-15h30 Marche nordique adaptée\*
-  15h45-16h45 Gym Form'
-  17h00-18h00 Gym Santé
-  18h45-19h45 Zumba
-  18h30-19h30 Cross Training





**Mardi**

-  10h30-11h30 Gym du Dos
-  17h45-18h45 Gym adulte actif
-  19h00-20h00 Stretching
-  20h15-21h15 Feldenkrais

**Mercredi**

-  10h30-11h30 Gym Vitalité Seniors
-  17h00-18h00 Pilates et Pilates adapté
-  18h30-19h30 Happy Fitness

**Jeudi**

-  9h15-10h15 Stretching
-  10h30-11h45 Qi-Gong \*
-  14h30-15h30 Sport Bien Etre
-  18h30-19h30 Sophrologie \*

**Vendredi**

-  10h15-11h00 Gym Enfants 2ans1/2 4ans1/2 \*
-  11h15-12h00 Gym Enfants 5-7ans\*

**Samedi**

*2 séances d'essai gratuites par activité.*