

PLANNING 2021-2022

LUNDI

- 9h15-10h15 Gymnastique douce
- 18h30-19h0 Renfo global Cardio

MARDI

- 10h-11h15 Qi-Gong
- 16h00-17h00 Gym Santé
- 17h15-18h15 Pilates adapté
- 18h30-19h30 Pilates fondamental puis intermédiaire .
- 18h45-19h45 Kuduro fit – **espace R Bertrand**
- 18h45-20h Qi-Gong
- 18h30-19h30 Courir Sport Santé *activité en extérieur*
- 19H30-20H30 Cross training

MERCREDI

- 10h30-11h30 Gym du dos
- 17h45-18h45 Gym adulte actif
- 19h-20h Stretching
- 18h45-19h45 Zumba – **La Halle**

JEUDI

- 9h15-10h15 Stretching
- 10h30-11h30 Gym Vitalité Seniors
- 16h30 -18h Marche Nordique APA *activité en extérieur*
- 17h-18h Gym Feldenkreis
- 18h30-19h30 Fit Afro Danse Renfo musculaire

VENREDI

- 10h-11h15 Qi-Gong
- 18H30-19H30 Sophrologie- (toutes les3 semaines)

SAMEDI

- 10h15-11H00 Gym Enfants 3-4 ans
- 11h15-12H00 Gym Enfants 5-7 ans