



Alizée : 06 04 08 05 11

Président : 06 84 97 22 66

Secrétaire : 06 18 21 34 81

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		9H00-10H00 Circuit Tonic			9H00-10H30 Marche Nordique
10H30-11H15 Entrainement Rythmique Danse Cardio		10H30-11H30 Etirement Relax		10H10-11H30 Jeux Athletisme Adultes Débutants	11H00-12H00 Circuit physique
				11H30-12H00 Remise en Forme	
14H30-15H30 Zen Attitude				14H00-15H30 Cours réservé Aux femmes	
	15H15-16H15 Marche Rapide				
	17H30-19H00 Circuit physique				
			18H00-19H00 Marche Nordique Nocturne		

MARCHE NORDIQUE

Sport bien être / Parents