

GYM Détente saison 2023-2024

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Sandy 9h00 - 10h00 Gym douce Stretching	Sophie 9h00 - 10h00 Renforcement Musculaire			Sophie 9h00 - 10h00 Renforcement Musculaire	Antoine 9h00 - 10h00 Gym douce			Caroline 9h00 - 10h00 Pilate	Antoine 9h00 - 10h00 stretching		
Antoine 9h15 - 10h15 Gym douce		Antoine 9h30 - 10h30 Renforcement Musculaire				Nathalie 10h15 - 11h30 Renforcement musculaire					
Antoine 10h30 - 11h30 Gym douce						tonique puis 15' stretching					
		Sophie 19h30 - 20h30 Pilate									
		Sophie 20h30 - 21h30 Hit Fit/ Zumba en alternance DOJO									
JEAN MOULIN					CHEMIN DE RONDE						