

GYM Détente saison 2024-2025

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

Sandy*: Sandy commencera ses séances le Mardi 5 novembre, du 9 septembre au 15 octobre les cours seront assurés par Alexis