

Forme & Bien-être



Lundi	Mardi		Mercredi		Jeudi	Vendredi	
<i>Alexis P</i> 9:00-10:00 Gym douce Stretching	<i>Alexis P</i> 9:00-10:00 Gym douce Stretching	<i>Gil</i> 9:30-11:00 Marche Nordique	<i>Sophie</i> 9:00-10:00 Renforcement Musculaire	<i>Niloofar</i> 9:00-10:00 Stretching		<i>Alexis P</i> 9:00-10:00 Renforcement Musculaire	<i>Niloofar</i> 9:00-10:00 Pilates
<i>Alexis P</i> 10:00-11:00 Renforcement Musculaire	<i>Alexis P</i> 10:00-11:00 Renforcement Musculaire				<i>Nathalie</i> 10:15-11:30 Renfo. Musc. Stretching		

Sophie
14:00-15:00
Activité santé

Sophie
14:00-15:00
Activité santé

Sophie
19:30-20:30
Pilates
Dojo

Sophie
20:30-21:30
Hit Fit/Streching
Dojo

Activité physique adaptée
Marche nordique - Reprise d'activité
Gym douce et entretien
Gym intensive & remise en forme