

**TOUTE LA
SEMAINE
LES COURS* À
5 EUROS**

** Inscriptions obligatoires*

PLANNING ESPACE SPORT & BIEN-ÊTRE

Venez tester les cours de la salle de sport !

SEMAINE DECOUVERTE
- Du 17 au 21 Septembre 2018 -



Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30 – 10h30		Yoga Vinyasa			
10h30 – 11h30		Hatha Yoga			Gym douce (10h)
11h30 - 12h30	Gym douce				Pilates
12h30 – 13h30	Pilates	Step	Yoga Vinyasa	Circuit training	Pilates
14h00 – 15h		CAF		100% abdos	
16h30 – 17h30				CAF	
17h30 – 18h30		Circuit training		Step	
18h30 – 19h30	Pilates (18h)	100% abdos	Pilates	Hatha Yoga	
19h30 – 20h30			Pilates	Yoga Vinyasa	