

MARDI :

• 9H-10H

Gym douce

• 10H-10H30

Gym entretien

• 10H30-11H45

Pilates

MERCREDI :

• 10H30-12H

Marche Nordique

• 12H15-13H30

Pilates

• 15H30-16H30

Multi activités
Cycles sports collectifs
Enfants 7-10 ans

• 16H30-17H30

Jeux pré-sportifs
Activités développement moteur
Enfants 4-6 ans

• 18H30-19H30

Fitness - Cardio - Renfo

• 19H30-20H30

Mobilité | Étirements
Tonus postural

JEUDI :

• 8H30-9H30

Yoga | Gym douce

• 17H-18H

Hip-Hop Enfants

• 18H-19H

Hip-Hop Enfants

• 19H15-20H15

Fitness

• 20H15-21H15

Hip-Hop Ado-Adultes