

ANNEE 2020/2021

LUNDI APRES MIDI PASCALE	14H30-16H00	QI GONG	Pascale	1h30	petite salle
MEGANE LUNDI SOIR	18H30 - 19H30	BODY SCULPT	Mégane	1	gde salle
	19H30 - 20H30	STEP niveau 2	Mégane	1	
MEGANE VENDREDI matin	9H45 - 10H45	BODY SCULPT	Mégane	1	gde salle ou extérieur
	10H45 - 11H30	STRETCHING	Mégane	0H45	
Marie-Hélène LUNDI SOIR	17H 30 - 19H00	YIN YOGA	Marie-Hélène	1H30	petite salle
MARDI MATIN Marie-Hélène	10H00-11H00	STRETCH/relaxation	Marie-Hélène	1H00	gde salle
MARDI SOIR Marie-Hélène	17H30 18H45 18H45-20H00	yoga SIVANDA yoga ASHTANGA-VINYASA	Marie-Hélène	2H30	petie salle
MARDI SOIR Maureen	18H30 - 19H30	STRONG	Maureen	1	gde salle
	19H30- 20H30	ZUMBA	Maureen	1	
JEUDI MATIN Maureen	9H45 - 10H30	GYM DOUCE	Maureen	0H45	gde salle ou exterieur
	10H30 - 11H30	MUSCULAIRE	Maureen	1	
JEUDI Soir Dylan	18H30 -19H30	PILATES POSTURALE	Dylan	1	gde salle
	19H30-20H30	BODY SCULPT	Dylan	1	