



Planning Adultes

04 Janvier 2023 – 31 Mars 2023

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h Fitness				
10h Gym Bien-être Stretching			10h30 Cardio & Renfo	
11h Pilates				11h Gym Bien-être Stretching
				12h15 Pilates
14h Danse en Ligne				14h Danse en Ligne
15h Ballet Sculpt				
17h30 SwissBall		17h30 Abdos-Fessiers	17h30 Renfo Body	
18h30 Pilates	18h30 Relax-Méditation	18h Yoda	18h30 Gym Bien-être Stretching	
18h30 Fitness	18h30 Cardio & Renfo	18h Zumba	18h30 Circuit Training	
18h30 Hypnose	19h30 TRX	19h Modern'Jazz	19h30 Fitness	
19h30 Aéro'Dance		19h Cardio & Renfo	19h30 TRX	19h30 Modern'Jazz Comfirmé
19h30 TRX		20h Danse Africaine		
20h30 Danse en Ligne				