

FOYER POUR TOUS - PLANNING SAISON 2020 - 2021

Horaires	LUNDI	Horaires	MARDI	Horaires	MERCREDI	Horaires	JEUDI	Horaires	VENDREDI	Horaires	SAMEDI
09 H 00 09h45	Renforcement musculaire					09 H 00 09h45	Santé et Renforcement musculaire				
09h45 10h30	Stretching / Pilates					09h45 10 H 30	Stretching / Pilates				
10 H 30 11 H 15	Renforcement musculaire	Gym modérée				10 H 30 11 H 30	Santé et Renforcement musculaire				
12h00		Gym modérée									
		15 H 30	Cyclo	16 H 00	Acro-danse 8 - 11 ans			15 H 30	Cyclo		
		17 H 00		17 H 00		17 H 00	17h00	18h00		Acro-danse 4 - 7 ans	
18 H 00 19 H 00	Renforcement musculaire			18 H 00	Renforcement musculaire			18 H 00	Renforcement musculaire méthode Pilates		
19 H 00 20 H 00	Cardio			19 H 00	Renforcement musculaire			19 H 00	Strong by Zumba		
				20 H 00				20 H 00			

LUNDI-MERCREDI-VENDREDI : RENFORCEMENT MUSCULAIRE MACHINES LOURDES (Sous-sol) de 18 h 00 à 20 h 00.

COTISATION ANNUELLE - 145 € pour l'adulte et 85 € pour l'enfant jusqu'à 15 ans.

Planning modulable selon fréquentation.

	Cheik
	Melhia
	Elodie
	Christophe