# FOYER POUR TOUS - PLANNING SAISON 2022 - 2023

| Horaires | LUNDI | Horaires | MARDI | Horaires | MERCREDI | Horaires | JEUDI | Horaires | VENDREDI | Horaires | SAMEDI |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 09 h 30<br>10 h 30 | Renforcement musculaire | 09 h 00<br>11 h 00 | Marche nordique | | | 09 h 00<br>10 h 00 | Santé et Renforcement musculaire | | | | |
| 10 h 30<br>11 h 30 | Cuisses Abdos-Fessiers /Stretching<br>Gym modérée | | | | | 10 h 00<br>11 h 00 | Stretching / Pilates | | | | |
| | | 15 h 30<br>17 h 00 | Cardio Cyclo | 16 h 00<br>17 h 00 | Acro-danse 8 - 11 ans | | | 15 h 30<br>17 h 00 | Cardio Cyclo | | |
| | | | | 17 h 00<br>18 h 00 | Acro-danse 4 - 7 ans | | | | | | |
| 18 h 00<br>19 h 00 | Renforcement musculaire | | | 18 h 00<br>19 h 00 | Low Impact aérobic / Zumba | | | 18 h 00<br>19 h 00 | Renforcement musculaire méthode Pilates | | |
| 19 h 00<br>20 h 00 | Cross-Training | | | 19 h 00<br>20 h 00 | Renfo - fun | | | 19 h 00<br>20 h 00 | Strong by Zumba | | |

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

COTISATION ANNUELLE - 180 € pour l'adulte et 110 € pour l'enfant jusqu'à 15 ans.

Planning modulable selon fréquentation.