COURS COLLECTIFS

***Lieu*: SALLE DE SOUBEYRAN**

Modification des cours suite à changement de profs

Prière d'apporter une serviette, une bouteille d'eau et une paire de chaussures réservée pour les cours.

lundi

14h30 à 15h15: Zumba. (Cindy)
15h15 à 16h00 : Renforcement musculaire. (Cindy / Laure)

18h30 à 19h15: Renforcement musculaire . (Laure)
19h15 à 20h00: Stretching. (Laure)
20h00 à 20h45/21h00: Respiration, Relaxation Sophrologique. (Jacques)

mardi

18h30 à 19h15: Step . (Maud)
19h15 à 20h15: Bodybarre. (Maud)
20h15 à 21h00: Bodybalance. (Maud)

mercredi

18h15 à 19h00: Zumba . (Cindy)
19h00 à 20h00: Renforcement musculaire. (Cindy / Laure)

jeudi

18h30 à 19h15: Zumba. (Christelle)
19h15 à 19h45: Abdos fessiers. (Laure)
19h45 à 20h30: Stretching. (Laure)

vendredi

10h00 à 10h45: Step ou Lia. (Maud)
10h45à 11h30: Bodybarre. (Maud)
11h30 à 12h : Bodybalance. (Maud)

Ponctuellement, le vendredi soir, ou le dimanche après midi, des stages pourront être organisés .
Vous pourrez retrouver Laure, Sam, Jacques ou d'autres intervenants.

Imprimé par nos soins; ne pas jeter sur la voie publique