

# VACANCES D'HIVER

## Remise en forme CME

Lundi 24 février

10h à 11h30

Aéro Moove et Body Zen (dojo)

18h-18h45

Cardio (gymnase)

18h45-19h30

Pilâtes (gymnase)

Mardi 25 février

11h45-12h30

Lia (dojo)

12h30-13h15

CAF (dojo)

15h45-16h45

Atelier Chorégraphique (dojo)

Mercredi 26 février

15h30-16h30

Renforcement musculaire (dojo)

16h30-17h

Stretching (dojo)

jeudi 27 février

9h30-11h

marche nordique (RDV par sms)

18h-18h45

Cardio (gymnase)

18h45-19h30

Body Zen (gymnase)

Vendredi 28 février

9h30-10h30

Pilâtes (dojo)

10h30-11h30

Gym Posturale (dojo)