



































FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
10H00 à 11H00 PILATES	9H30 à 10H45 GYM DOUCE + STRETCHING		10H00 à 11H00 PILATES
11H00 à 12H00 CULTURE PHYSIQUE	10H45 à 12H00 GYM DOUCE + STRETCHING		11H00 à 12H00 CULTURE PHYSIQUE
12H00 à 13H30 RENFORCEMENT MUSCULAIRE + STRETCHING		17H45 à 18H45 CULTURE PHYSIQUE + STRETCHING	
18H00 à 19H00 PILATES		18H45 à 19H45 PILATES	
19H00 à 20H00 CULTURE PHY- SIQUE CARDIO		19H45 à 20H45 CULTURE PHYSIQUE	
20H00 à 21H00 CULTURE PHYSIQUE		20H45 à 21H30 ZUMBA	
21H00 à 22H00 ZUMBA		21H30 à 22H15 BODY ZEN	

MUSCULATION

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9H00 à 10H30	9H00 à 10H30		9H00 à 10H30	9H00 à 10H30	
10H30 à 12H00	10H30 à 12H00		10H30 à 12H00	10H30 à 12H00	10H00 à 11H30
12H00 à 13H30	12H00 à 13H30		12H00 à 13H30	12H00 à 13H30	
					
17H30 à 19H00		17H30 à 19H00	17H30 à 19H00		
19H00 à 20H30		19H00 à 20H30	19H00 à 20H30		
		20H30 à 21H30			

Une meilleure santé grâce à la pratique régulière d'une activité physique
AMELIORATION DE LA SILHOUETTE - PREVENTION DU MAL DE DOS
LUTTE CONTRE LES EFFETS DU VIEILLISSEMENT - MEILLEURE SANTE
AMELIORATION DE LA CONDITION PHYSIQUE
AMELIORATION DE L' EQUILIBRE ET DE LA COORDINATION
CONTRÔLE DU POIDS - RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET OSSEUX
QUALITE DE VIE ET MOINS DE STRESS