



LUNDI

**09H15 10H15
10H15 11H00**

**SYLVIE LEF.
SYLVIE LEF**

**BODY MINCEUR
TAÏ CHI**

**17H00 18H00
18H00 18H55**

**DORIANE
DORIANE**

**CARDIO FIT
ZUMBA**

MARDI

10H30 11H30

ERIC

RENFO MUSCULAIRE (multi techniques)

18H30 19H15

ARMANDE

**CARDIO STEP ou WALKING DANCE
ou COUNTRY**

MERCREDI

**18H00 19H00
19H00 19H45**

**ARMANDE
ARMANDE**

**YOGALATES
L I A**

JEUDI

17H30 18H30

ERIC

RENF MUSCULAIRE (multi techniques)

18H30 19H30

ERIC

STEP DEBUTANT EVOLUTIF*

VENDREDI

14H15 15H15

CORINNE

YOGALATES

15H15 15H45

CORINNE

RELAXATION PROFONDE

17H30 18H30 2 x mois

HASSAN

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

18H30 19H30 2 x mois

HASSAN

DANCE LIA / ZUMBA

SAMEDI

09H30 10H30

CORINNE

MULTI Cours (Fitness ou Tabata ou Step cardio)

10H30 11H30

CORINNE

YOGA

LE PLANNING PROPOSE EST MODIFIABLE EN COURS D ANNEE.

*Présence recommandée dès la rentrée de septembre pour faciliter l'évolution homogène du groupe d'élèves