

Planning des activités bien être - fitness "été 2021"

Du 28 juin au 23 juillet (attention pas de cours le mercredi 14 juillet)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h - 10h					
10h - 11h			Pilates		
			10h30 11h30 - Salima - Petrucciani		
11h - 12h					
18h - 19h		Gestion du stress et relaxation			
		Salima - Villeret			
				Gym d'entretien	
19h - 20h				18h30 19h30 - Salima - Petrucciani	
		Qi Gong		Yoga traditionnel	
		Lise - Villeret - 19h 20h15		Pascal - Villeret - 19h 20h15	
20h - 21h					