

# Planning forme et bien être du 7 au 17 juin

## Cours déplacé en rouge

Club house : parking du stade d'honneur rue Nicolas Poussin

Espace Jeunes : 13 avenue du Moulin à Vent

Contact coordinateur du pôle forme et bien être : [jcormery@aubriere-asso.com](mailto:jcormery@aubriere-asso.com)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Yoga Asthanga	<b>Qi Gong</b>	<b>Pilates</b>		Pilates	
9h30 10h45	9h 10h15	9h 10h		9h 10h	
Villeret	Espace Jeunes	Club house		Villeret	
	<b>Gym traditionnelle</b>				
	9h 10h				
	Villeret				
	<b>Gym entretien</b>	<b>Pilates</b>	<b>Gym entretien</b>	Pilates	<b>Yoga kids</b>
	10h 11h	10h 11h	10h 11h	10h 11h	10h 11h
	Villeret	Club house	Villeret	Villeret	Espace jeunes
Yoga doux	<b>Gym douce</b>	<b>Pilates</b>	<b>Gym douce</b>	Yoga Pilates	
11h 12h15	11h 12h	11h 12h	11h 12h	11h 12h	
Villeret	Villeret	Club house	Villeret	Villeret	
	<b>Stretching</b>				
	14h45 15h45				
	Villeret				
	<b>Gym entretien</b>	Hatha Yoga	<b>Stretching</b>		
	18h30 19h30	18h à 20h30	18h30 19h30		
	Villeret	VRF	Club house		
	<b>Zumba kids</b>		Yoga traditionnel		
	18h 19h		18h à 21h45		
	Espace jeunes		VRF		
	<b>Pilates</b>	Sophrologie	<b>Yoga pilates</b>		
	19h30 20h30	19h 20h	19h30 20h30		
	Villeret	L Sanzay	Club house		
	<b>Qi Gong</b>		Cardi fit + Lia		
	19h 20h15		19h à 21h		
	Espace Jeunes		St Martin		
	<b>Zumba</b>				
	20h30 21h30				
	Villeret				
	<b>Tai Chi</b>				
	20h15 21h30				
	Espace Jeunes				

|

|

|