

Programme Juin-Septembre Juin-Juillet

Pilates, yoga et Body Wake-Up :
prendre tapis ou linge

Juin

lundi	18h30-19h30	01 Pilates
mardi	18h30-19h30	02 Cross-training
mercredi	18h30-19h30	03 Yoga
jeudi	18h30-19h30	04 Course à pied
vendredi	18h30-19h30 19h30-20h30	05 Cross-training Salsa
samedi	09h30-10h30 11h00-12h00	06 Gym bien-être Parents & Kids Yoga
dimanche	09h30-10h30 11h00-12h00	07 Gym plein air senior Zumba
lundi	18h30-19h30	08 Pilates
mardi	18h30-19h30	09 Course & ateliers fonctionnels
mercredi	18h30-19h30	10 Yoga
jeudi	18h30-19h30	11 Course à pied

vendredi	18h30-19h30 19h30-20h30	12 Cross-training Bachata
samedi	09h30-10h30 11h00-12h00	13 Mobilité, force et équilibre Parents & Kids Yoga
dimanche	09h30-10h30 11h00-12h00	14 Gym plein air senior Zumba
lundi	18h30-19h30	15 Pilates
mardi	18h30-19h30	16 Cross-training
mercredi	18h30-19h30	17 Yoga
jeudi	18h30-19h30	18 Course à pied
vendredi	18h30-19h30 19h30-20h30	19 Cross-training Salsa
samedi	09h30-10h30 11h00-12h00	20 Pilates Parents & Kids Yoga

dimanche	09h30-10h30 11h00-12h00	21 Gym plein air senior Mobilité, force et équilibre
lundi	18h30-19h30	22 Pilates
mardi	18h30-19h30	23 Course & ateliers fonctionnels
mercredi	18h30-19h30	24 Yoga
jeudi	18h30-19h30	25 Course à pied
vendredi	18h30-19h30 19h30-20h30	26 Cross-training Bachata
samedi	09h30-10h30 11h00-12h00	27 Gym bien-être Parents & Kids Yoga
dimanche	09h30-10h30 11h00-12h00	28 Gym plein air senior Zumba
lundi	18h30-19h30	29 Pilates
mardi	18h30-19h30	30 Cross-training

gratuit
sans inscription

Juillet

mercredi	09h00-10h00 18h30-19h30	01 Gym plein air senior Yoga
jeudi	07h00-07h45 18h30-19h30	02 Body Wake-Up Course à pied
vendredi	18h30-19h30 19h30-20h30	03 Cross-training Salsa
samedi	09h30-10h30 11h00-12h00	04 Gym bien-être Parents & Kids Yoga
dimanche	09h30-10h30 11h00-12h00	05 Gym plein air senior Zumba
lundi	18h30-19h30	06 Pilates
mardi	07h00-07h45 18h30-19h30	07 Body Wake-Up Course & ateliers fonctionnels
mercredi	09h00-10h00 18h30-19h30	08 Gym plein air senior Yoga
jeudi	07h00-07h45 18h30-19h30	09 Body Wake-Up Course à pied
vendredi	18h30-19h30 19h30-20h30	10 Cross-training Bachata
samedi	09h30-10h30 11h00-12h00	11 Mobilité, force et équilibre Parents & Kids Yoga

dimanche	09h30-10h30 11h00-12h00	12 Gym plein air senior Zumba
lundi	18h30-19h30	13 Pilates
mardi	07h00-07h45 18h30-19h30	14 Body Wake-Up Cross-training
mercredi	09h00-10h00 18h30-19h30	15 Gym plein air senior Yoga
jeudi	07h00-07h45 18h30-19h30	16 Body Wake-Up Course à pied
vendredi	18h30-19h30 19h30-20h30	17 Cross-training Salsa
samedi	09h30-10h30 11h00-12h00	18 Gym bien-être Parents & Kids Yoga
dimanche	09h30-10h30 11h00-12h00	19 Gym plein air senior Zumba
lundi	18h30-19h30	20 Pilates
mardi	07h00-07h45 18h30-19h30	21 Body Wake-Up Course & ateliers fonctionnels
mercredi	09h00-10h00 18h30-19h30	22 Gym plein air senior Yoga

jeudi	07h00-07h45 18h30-19h30	23 Body Wake-Up Course à pied
vendredi	18h30-19h30 19h30-20h30	24 Cross-training Bachata
samedi	09h30-10h30 11h00-12h00	25 Gym bien-être Parents & Kids Yoga
dimanche	09h30-10h30 11h00-12h00	26 Gym plein air senior Mobilité, force et équilibre
lundi	18h30-19h30	27 Pilates
mardi	07h00-07h45 18h30-19h30	28 Body Wake-Up Cross-training
mercredi	09h00-10h00 18h30-19h30	29 Gym plein air senior Yoga
jeudi	07h00-07h45 18h30-19h30	30 Body Wake-Up Course à pied
vendredi	18h30-19h30 19h30-20h30	31 Cross-training Salsa

Pilates, yoga et Body Wake-Up :
prendre tapis ou linge

Août

dimanche	09h30-10h30	Gym plein air senior
02	11h00-12h00	Pilates
lundi	18h30-19h30	Pilates
03		
mardi	07h00-07h45	Body Wake-Up
04	18h30-19h30	Course & ateliers fonctionnels
mercredi	09h00-10h00	Gym plein air senior
05	18h30-19h30	Yoga
jeudi	07h00-07h45	Body Wake-Up
06	18h30-19h30	Course à pied
vendredi	18h30-19h30	Cross-training
07	19h30-20h30	Bachata
samedi	09h30-10h30	Gym bien-être
08	11h00-12h00	Parents & Kids Yoga
dimanche	09h30-10h30	Gym plein air senior
09	11h00-12h00	Mobilité, force et équilibre
lundi	18h30-19h30	Pilates
10		
mardi	07h00-07h45	Body Wake-Up
11	18h30-19h30	Cross-training
mercredi	09h00-10h00	Gym plein air senior
12	18h30-19h30	Yoga

jeudi	07h00-07h45	Body Wake-Up
13	18h30-19h30	Course à pied
vendredi	18h30-19h30	Cross-training
14	19h30-20h30	Salsa
samedi	09h30-10h30	Gym bien-être
15	11h00-12h00	Parents & Kids Yoga
dimanche	09h30-10h30	Gym plein air senior
16	11h00-12h00	Zumba
lundi	18h30-19h30	Pilates
17		
mardi	07h00-07h45	Body Wake-Up
18	18h30-19h30	Course & ateliers fonctionnels
mercredi	09h00-10h00	Gym plein air senior
19	18h30-19h30	Yoga
jeudi	07h00-07h45	Body Wake-Up
20	18h30-19h30	Course à pied
vendredi	18h30-19h30	Cross-training
21	19h30-20h30	Bachata
samedi	09h30-10h30	Mobilité, force et équilibre
22	11h00-12h00	Parents & Kids Yoga

dimanche	09h30-10h30	Gym plein air senior
23	11h00-12h00	Zumba
lundi	18h30-19h30	Pilates
24		
mardi	07h00-07h45	Body Wake-Up
25	18h30-19h30	Cross-training
mercredi	09h00-10h00	Gym plein air senior
26	18h30-19h30	Yoga
jeudi	07h00-07h45	Body Wake-Up
27	18h30-19h30	Course à pied
vendredi	18h30-19h30	Cross-training
28	19h30-20h30	Salsa
samedi	09h30-10h30	Gym bien-être
29	11h00-12h00	Parents & Kids Yoga
dimanche	09h30-10h30	Gym plein air senior
30	11h00-12h00	Zumba
lundi	18h30-19h30	Pilates
31		

gratuit
sans inscription

Septembre

mardi	18h30-19h30	Course & ateliers fonctionnels
01		
mercredi	18h30-19h30	Yoga
02		
jeudi	18h30-19h30	Course à pied
03		
vendredi	18h30-19h30	Cross-training
04	19h30-20h30	Bachata
samedi	09h30-10h30	Gym bien-être
05	11h00-12h00	Parents & Kids Yoga
dimanche	09h30-10h30	Gym plein air senior
06	11h00-12h00	Zumba
lundi	18h30-19h30	Pilates
07		
mardi	18h30-19h30	Cross-training
08		

mercredi	18h30-19h30	Yoga
09		
lundi	18h30-19h30	Pilates
14		
mardi	18h30-19h30	Course & ateliers fonctionnels
15		
mercredi	18h30-19h30	Yoga
16		
jeudi	18h30-19h30	Course à pied
17		
vendredi	18h30-19h30	Cross-training
18	19h30-20h30	Bachata
samedi	09h30-10h30	Pilates
19	11h00-12h00	Parents & Kids Yoga
dimanche	09h30-10h30	Gym plein air senior
20	11h00-12h00	Zumba

lundi	18h30-19h30	Pilates
21		
mardi	18h30-19h30	Cross-training
22		
mercredi	18h30-19h30	Yoga
23		
jeudi	18h30-19h30	Course à pied
24		
vendredi	18h30-19h30	Cross-training
25	19h30-20h30	Salsa
samedi	09h30-10h30	Gym bien-être
26	11h00-12h00	Parents & Kids Yoga
dimanche	09h30-10h30	Gym plein air senior
27	11h00-12h00	Zumba